

PRANCŪZŲ VAIKAI



VALGO VISKĄ

Kai mūsų šeima persikėlė į Prancūziją, pamažu atsikratė įpročio pernelyg išrankiai maitintis, dažnai užkandžiauti ir atrado 10 paprastų taisyklių, kaip tapti laimingais, sveikais valgytojais

KAREN LE BILLON

Karen Bakker Le Billon – Britų Kolumbijos universiteto profesorė, mokslinių knygų autorė. Pastaruosius dešimt metų ji su šeima dalį laiko praleidžia Prancūzijoje, dalį Kanadoje.



Karen Le Billon

PRANCŪZŲ VAIKAI VALGO VISKĄ

Kai mūsų šeima persikėlė į Prancūziją, pamažu atsikratė įpročio pernelyg išrankiai maitintis, dažnai užkandžiauti ir atrado 10 paprastų taisyklių, kaip tapti laimingais, sveikais valgytojais

Iš anglų kalbos vertė
Birutė Tumienė



UDK 613.22(44)
Le27

Versta iš:
Karen Le Billon.
French Kids Eat Everything

ISBN 978-9955-16-474-6

Filipui

Turinys

Pratarmė

Šioje knygoje papasakota labai asmeniška mūsų šeimos istorija. Be to, atskleidžiamos problemos, aktualios kiekvienam vaikui. Dėl žalingų mitybos įpročių dabartinė Šiaurės Amerikos vaikų karta susidurs su žymiai gausesnėmis sveikatos problemomis (ir, greičiausiai, trumpiau gyvens) nei jų tėvai. Tikėtina, kad mokome savo vaikus tiesiog „susivalgyti“ ir kasame jiems ankstyvą kapo duobę. Pakeisti šeimų valgymo įpročius labai sunku. Nors ir žinome, ką turėtume valgyti (daugiau vaisių, daržovių ir kaip įmanoma mažiau perdirbto maisto), to nedarome. Net jei paruošiame sveiką maistą, vaikai dažnai jo nevalgo. Maisto trūkumas yra dažna problema, tačiau net ir pasiturinčios šeimos nesimaitina pakankamai sveikai. Taigi, reikėtų susikurti geresnę strategiją, kaip ir kuo maitinti savo vaikus. Mums galėtų padėti prancūzų požiūris į mokymą valgyti. Gyvenimas Prancūzijoje mūsų šeimą išmokė, kad vaikai gali ne tik sveikai maitintis, bet ir tuo mėgautis. Sveiki valgymo įpročiai, griežta tvarka ir gardūs patiekalai prancūzų šeimose ir mokymo įstaigose privertė mus pakeisti požiūrį į valgymą. Jie įkvėpė mus, ir aš viliuosi, kad mūsų istorija lygiai taip pat įkvėps ir jus.

Tačiau tai nėra vien tik tėvų atsakomybės ar jų pačių elgesio klausimas. Prancūzijoje mokymo įstaigos, valdžia ir bendruomenė veikia išvien, kad sukurtų maitinimo ir auklėjimo sistemą. Šiaurės Amerikoje dažnai atrodo, kad viskas yra

atvirkščiai. Todėl mums visiems nedelsiant reikėtų apsvarstyti, kaip keisti savo vaikų valgymo kultūrą. Tikiuosi, kad ši knyga įkvėps jus prisijungti prie šių diskusijų.

1

Prancūzų vaikai valgo viską (ir jūsiškiai taip galėtų)



Le plaisir de la table est de tous les âges, de toutes les conditions, de tous les pays et de tous les jours.

Visais laikais, įvairiomis aplinkybėmis, visose šalyse kiekvieną dieną maistas buvo ir yra malonumų šaltinis.

Žanas Antelmas Brija Savarenas „Skonio fiziologija“
(Jean Anthelme Brillat-Savarin „The Physiology of Taste“, 1826)

Paklauskite mūsų vaikų, koks yra jų mėgstamas maistas, ir išgirsti atsakymai jus greičiausiai nustebins. Septynmetė Sofi dievina burokėlius ir brokolius, porus ir salotas, midijas ir skumbrę – na, be visų tų įprastinių valgių, kurių pavadinimus turbūt tikėjotės išgirsti: dešrainių, picos, ledų. Klerė, jos trimetė sesuo, noriai valgo alyvuoges ir žuvį, bet visų mėgstamiausias patiekalas yra špinatų kremas. Kadangi mes gyvename Vankuveryje, kur didžiausia pasaulyje lašišų nerštavietės upė teka pro vieną iš didžiausių žemyno kinų kvartalų, visai nenuostabu, kad mūsų dukroms dar patinka rūkyta lašiša ir sušis.

Dukterų valgymo įpročiai visai nestebina mano prancūzo vyro Filipo. Tačiau jie vis dar stebina mane – ypač toji žuvis. Vaikystėje su sese, vos išvydusios tuno konservus (nekalbu apie kitokią žuvį), visuomet susiraukdavome. Bandydama mus papirkti ir norėdama, kad nors kiek pavalgytume, mama juos užversdavo bulvių traškučiais. (Mano sesuo paprastai galų gale nusileisdavo, bet aš – niekuomet.)

Kiek pamenu, karai prie stalo mano vaikystės namuose buvo dažni. Mūsų šeimoje prie pietų stalo irgi būdavo nuolat kariaujama, kol nepersikėlėme į Prancūziją ir nenusprendėme iš esmės keisti mitybos įpročių. Skrudintos bulvytės buvo dukrų mėgstama „daržovė“. Bet kokie žalėsiai buvo sutinkami sukąstais dantimis. Inkštimas pietų metu baigdavosi tik pasirodžius desertui. Galima sakyti, dukros laikėsi angliavandenių ir pieniškų produktų dietos, kuri įprasta daugelyje Šiaurės Amerikos šeimų. Svarbiausi produktai buvo: sausi pusryčiai *Cheerios*, makaronai ir skrebučiai su sviestu, o žuvyčių formos krekerius laikėme atskira maisto grupe.

Sofi nuo pat kūdikystės buvo labai išranki maistui. Būdama trejų, ji jau su baime žiūrėjo į siūlomą naują maistą, tai labai priminė mano vaikystę. Bet koks objektas jos lėkštėje sukeldavo

„pamišėlišką maisto šokį“ (kaip mes tai vadindavome): Sofi gręžiodavo rankas, vartydavo akis, inkšdavo, o kartais netgi klykdavo ir pašokdavo nuo stalo, kad tik išvengtų susidūrimo su ją gąsdinančiu maistu. Jos maisto pomėgiai buvo keistoki. Pavyzdžiui, ji nemėgo daržovių ir visko, kas yra balta arba kreminės konsistencijos: sūrių, jogurtų, padažų ir net ledų. Ji atsisakydavo valgyti tai, ką mielai valgo dauguma vaikų, pavyzdžiui, makaronus ar sūrį bei bet kokios rūšies sumuštinius.

Tuo tarpu Klerė, jaunesnioji Sofi sesutė, buvo mažasis mūsų Buda kūdikis, rami ir viskuo patenkinta. „Jūs laimėjote loterijoje“, – pasakė akušerė tą dieną, kai ji gimė. Jei Sofi numigdavo tik dvidešimt minučių (ir tik vežama vežimėlyje ar patogiai įsitaisiusi nešynėje), Klerė dienomis mėgaudavosi dviejų valandų miegeliu ir vis tiek išmiegodavo palaimintas dešimt valandų naktį. Ir ji valgė beveik viską. Tai yra, ji valgė beveik viską iki tol, kol ėmė elgtis lygiai taip pat, kaip ir jos vyresnioji sesuo.

Tą akimirką prasidėjo mūsų nuolatiniai mūšiai prie stalo. Vaikų maitinimas sukeldavo stresą visiems šeimos nariams. Kaip ir dauguma tėvų, buvau suglumusi. Žinojau apie nevisavertės mitybos neigiamą poveikį vaikų sveikatai, dantims (ėduonis!), miegui, mokymuisi ir net intelektui (ir labai nerimavau dėl to). Tačiau jaučiausi visiškai bejėgė pakeisti jų valgymo įpročius. Norėjau tai padaryti, bet nežinojau, kaip.

Kitų tėvų „sprendimai“ buvo nepriimtini. Jėgos ir spaudimo taktika man visai nepatiko (nors teko išmėginti ir tai). Nenorėjau papirkinėti vaikų, kad jie baigtų (ar apskritai pradėtų) valgyti patiektą maistą. Vitaminai, maisto papildai atrodė tarsi išsisukinėjimas, ypač kai perskaičiau, jog jie, skirtingai nei šviežias maistas, nepakankamai aprūpina mitybinėmis medžiagomis. Todėl nusipirkau receptų knygų, kuriose buvo siūloma, kaip paslapčiomis įpiršti sveiko maisto vaikams, bandžiau sugalvoti ypatingų valgiaraščių, kurių patiekalams pagaminti reikėjo chemiko sugebėjimų ir restorano virtuvės šefo įgūdžių. Kadangi nesu labai entuziastinga ar gabi virėja, netrukus supratau, kad tik švaistau lai-

ką. Be to, mano pastangos ne tik nepadėjo, rezultatas buvo netgi priešingas. Sofi jausdavo šleikštulį net ir nuo silpniausio kokio neįprasto maisto dvelksmo ir tik dar įtariau ėmė žiūrėti į tai, kas padėta jos lėkštėje. Ir net jei tas „brukimo paslapčiomis" metodas suveiktų, aš vis tiek nepaliaučiau galvojusi: nejaugi mano vaikai trintus žiedinius kopūstus slėps savo šokoladiniuose pyragaičiuose net ir tuomet, kai paliks mūsų namus? Na, greičiausiai ne.

Reikia pripažinti, kad nepavykęs bandymas paslapčia įbrukti vaikams sveiko maisto iš dalies buvo ir dėl mano pačios ribotų maisto gaminimo sugebėjimų. Neilgai trukus po mūsų sutuoktuvių Filipas pakrikštijo mane *La Reine des Casseroles Brûlées* (pridegusių puodų karaliene), tai vis dėl mano nelemto įpročio prisėsti prie kompiuterio arba pasinerti į tikrai gerą knygą valgio gaminimo metu. Mokėjau gaminti keturis ar penkis patiekalus, kurie vis kartojosi ir kartojosi, o pagrindinis akcentas buvo bulvės. Taip užaugau aš pati. Mano mama kilusi iš ūkininkų šeimos, jos mama augino aštuonis vaikus ir neturėjo laiko jų užgaidoms tenkinti. Kiekvieną vakarą ji paruošdavo vieną patiekalą ir patiekdavo jį be jokių ceremonijų. „Mes valgėme, – prisimena mano dėdė Džonas, – nes buvome alkani. Ir niekas niekuomet neragino mūsų valgyti. Jei kas nors nesuvalgydavo savo dalies, tuo geriau kitiems: jiems likdavo daugiau." Mėgstamas mano močiutės patiekalas buvo bulvių troškinys: išvirtas bulves ji sutrindavo su lapiniais kopūstais (taip taip, gaudavosi tokia žalia bulvių košė). Gabalėlis sviesto ar žiupsnis druskos su pipirais buvo vieninteliai jos vartojami pagardai (mano giminaičiams česnakas buvo egzotiškas prieskonis). Tokį bulvių troškinį vis dar mielai gaminu – tai daug ką pasako apie mano kulinarinius sugebėjimus.

Todėl visai nenuostabu, kad ir mano pirmųjų prancūziškos virtuvės bandymų – pirmiausia kaip vartotojos – nelydėjo sėkmė. Pirmasis kartas, kai Filipas nusivežė mane parodyti savo tėvams, buvo turbūt blogiausias. Vieną lietingą balandžio rytą, neilgai trukus po to, kai ėmėme susitikinėti, iš anksto neperspėjęs jis pakvietė mane į savo tėvų namus Bretanėje. Nuo Oksfordo (kur

mes abu studijavome) tereikėjo neilgą kelio gabalą pavažiuoti iki Portsmuto, o ten sėdome į naktinį keltą, kuris nuplukdė mus iki šiaurės vakarinio Prancūzijos kranto. Išlipome po pilku, dulksnotu dangumi, pamiegojome valtyje ir pabudome stebuklingo saulėtekio šviesoje, vandenyno bangoms dūžtant į uolėtą krantą, supantį Sen Malo akmeninę citadelę. Apdaužyta Filipo *Renault 5* važiavome pro mažyčius, žavingus kaimelius, jie plaukė pro mūsų akis vienas po kito, o tuomet pakrante, kur akmenuotos uolos keitė milžiniškus, saulėje žėrinčius balto smėlio paplūdimius. Tai buvo pirmas kartas, kai mano koja palietė Prancūzijos žemę, ir nuo tada ji mane apžavėjo.

Atvykome į jo tėvų namus – tai buvo akmeninis, vynuogėmis apraizgytas namelis tarsi iš paveikslėlio – kaip tik priešpiečiams. Aš tų priešpiečių niekuomet neužmiršiu. Visi sėdėjome terasoje ir šildėmės saulės atokaitoje. Filipas su tėvais gardžiavosi vietinėmis jūros gėrybėmis, daugiausia tai buvo įtartinai atrodantys vėžiagyviai, kokių aš net nebuvau regėjusi (ką jau kalbėti apie ragavimą). Mandagiai atsisakiau jūros gėrybių, tačiau tuomet priešais mane atsidūrė didžiulis tą rytą nupirktas jūros liežuvis, o Filipo mama išdidžiai pranešė, kad tai šviežutėlė, ką tik iš žvejo valties vietinėje prieplaukoje ištraukta žuvis. Išvydusi savo lėkštėje visą žuvį, pasijutau visiškai bejėgė: niekuomet savo gyvenime nevalgiusi tokio dalyko, net nežinojau, nuo kurio galo pradėti. Sėdėjau ten degančiais veidais, kol Filipas supjaustė mano jūros liežuvį suglumusių tėvų akivaizdoje. Praėjo jau daug metų, bet, turiu pripažinti, vis dar jaučiu gana prieštaringus jausmus (jei ne daugiau), kai reikia gaminti žuvį vaikams. Taigi, galima sakyti, mano dukterų ribotas valgių repertuaras neturėtų nieko stebinti.

Tuo tarpu Filipą mūsų besitęsianti valgymo saga labai glumino ir erzino. Dažnai atlaidus amerikiečių požiūris į daugelį dalykų jam visai tiko (tiesą sakant, tai jam patiko labiau už griežtesnius, formalius prancūzų papročius). Tačiau jį labai erzino tai, kaip valgė mūsų dukros, ypač kai palygindavo jas su jų prancūzais pusbroliais ir pusseserėmis, kurie visi buvo entuziastin-

gi valgytojai. O jo giminę Prancūzijoje mergaičių valgymas dar labiau glumino. Jie tiesiog tyliai (o kartais ir ne taip tyliai) tuo piktinosi.

Viskas dėl to, kad prancūzų vaikai valgo *viską:* vaisių salotas ir žąsų kepenėles, špinatus ir dvokiantį sūrį su mėlynuoju pelėsiu. Jie valgo tokius dalykus, apie kuriuos dauguma Šiaurės Amerikos vaikų (o kartais ir jų tėvų) nė nepagalvotų, pavyzdžiui, artišokus. (Nesijaudinkite, aš taip pat apie juos nieko nebuvau girdėjusi.) Jie noriai valgo tai, kuo dauguma iš mūsų mielai maitintų savo vaikus, pavyzdžiui, salotas. Savo privalomų kasmetinių apsilankymų metu matydavau, kaip mano sūnėnai ir dukterėčios žalias austres sutinka su tokiu pat džiaugsmu, kaip ir spragintus kukurūzus. Savo akimis regėjau, kaip trimečiai kimšo visokiausių rūšių jūros gėrybes, o bedančiai kūdikiai gurkšnojo viską: tiek bešamelio padažą, tiek daržovių sultinį. Kai kurių pomėgiai buvo dar egzotiškesni: pavyzdžiui, Didjė, linksmai besimėgaujantis *la langue de boeuf* (jaučio liežuviu), arba mažoji Fabrisė, kurios mėgstamas patiekalas buvo *museau à la vinaigrette* (marinuotas kiaulės šnipas).

Dabar prancūzų vaikai šių gėrybių taip dažnai nebevalgo, o dėl to kaltas jų tiesiog genetinis polinkis mėgti egzotišką maistą. Kaip ir visi pasaulio vaikai, prancūziukai mėgsta makaronus, bulvių traškučius, viščiukus bei šokoladą. Bet kasdien jie valgo ne tai. Ir kaip keistai beskambėtų, prancūzų vaikai mėgsta patį įvairiausią maistą, dažniausiai tai yra sveikas maistas. Žinoma, galite sutikti prancūzą, kuris ko nors nemėgsta (pavyzdžiui, mano vyras negali pakęsti žiedinių kopūstų). Tačiau paprastai prancūzai sukemša viską, kas tik padedama priešais juos. Jie valgo taip džiaugsmingai ir noriai, ką bepaduotumei, kad eiliniam Šiaurės Amerikos gyventojui tai atrodo netgi keistai. O prancūzai, net ir vaikai, mano, kad tai normalu.

Tiesą pasakius, tai tarsi vaikiška „prancūzų paradokso" versija, dėl kurio mokslininkai krapšto galvas jau ilgus metus. Trumpai tariant: prancūzai prie stalo praleidžia dvigubai daugiau laiko už

amerikiečius ir valgo tokius produktus, kaip sviestas, kiauliena ir sūris, iš pažiūros neribotais kiekiais, tačiau turi mažesnį antsvorį (ir labai retai nutunka) bei rečiau serga širdies ligomis nei amerikiečiai. Taip, tai vienas iš tų nesąžiningų gyvenimo dėsnių: atrodo, kad prancūzai iš tiesų gali netrukdomi valgyti ir tuo mėgautis.

Tai, kaip valgo prancūzų vaikai, lygiai taip pat paradoksalu. Tėvai švelniai priverčia savo vaikus valgyti sveiką maistą ir tikisi, kad mažieji nesiskųsdami valgys viską, kas jiems patiekta. Vaikai prie stalo praleidžia ilgas valandas (ir čia iš jų tikimasi nepriekaištingo elgesio), o ne spokso televizorių ar žaidžia kompiuterinius žaidimus. Nepaisant to, vaikai mano, kad valgymas yra malonumas. Ir tai dar ne viskas: Prancūzijoje yra mažiausiai nutukusių vaikų, šis skaičius yra stabilus ir net mažėja, tuo tarpu daugelyje pasiturinčių šalių daugėja vaikų, kamuojamų antsvorio ar nutukusių (Jungtinės Valstijos – pirmaujančiųjų gretose). Taip yra tikrai ne todėl, kad vaikai laikosi dietų, atvirkščiai, dietos čia retenybė, kadangi mažai kam jų reikia.

Jūs turbūt pagalvojote: „Su mano vaikais tai būtų neįmanoma. Mano vaikai tai tikrai taip nevalgys! Tai pernelyg brangu! Aš neturiu tiek laiko!" Ir man buvo kilęs noras taip protestuoti. Išsakiusi savo mintis, išgirsdavau puikių atsakymų. Laimei, prancūzai mėgsta kalbėti apie maistą. Pagrindinė pokalbių tema prie pusryčių stalo: kas bus valgoma priešpiečiams. O per priešpiečius tą, kuris iškels klausimą, kas bus valgoma pietums, tikrai lydės sėkmė. Maisto aptarinėjimas yra prancūzų nacionalinis hobis. Taigi, kai aš užduodavau klausimų apie maistą, jie būdavo narpliojami netgi pernelyg noriai.

Prancūzams yra savaime suprantama, kad vaikus *mokyti* valgyti yra tikrai svarbu. Idealiu atveju mokymas prasideda tuomet, kai vaikas dar labai mažas, nė nesulaukęs pirmojo gimtadienio. Galų gale, juk valgymas yra pirmas veiksmas, kurį kūdikis atlieka sąmoningai, o vėliau ir savarankiškai, dar anksčiau už vaikščiojimą ir kalbėjimą. Tvirtas ir kartu švelnus mokymas

apie gyvenimą reglamentuojančias taisykles užtikrina nuostabų pagrindą vėlesniam vaiko auklėjimui. Nesu tikra, ar žodis „taisyklės" yra tinkamiausias, kadangi visas prancūzų požiūris į mokymą apie maistą yra labai sistemingas, tai nėra griežtos taisyklės. Greičiau sveiko proto padiktuota tvarka, tarsi kokie socialiniai įpročiai: nerašyti ir dažnai net neišsakyti, bet visuotinai priimti. Daugelyje kultūrų egzistuojančios elgesio normos pašaliečiui dažnai atrodo paslaptingos, bet nėra labai sudėtingos jas paaiškinus, tiesą pasakius, jos dažnai yra apgaulingai paprastos.

1 prancūzų valgymo taisyklė

Jūs esate atsakingi!

Viena iš svarbiausių jūsų paskirčių – mokyti savo vaikus mitybos pagrindų ir ugdyti jų valgymo įpročius.

Šia nuostata paremtas visas prancūzų požiūris į mokymą valgyti. Tėvai prisiima atsakomybę už tai, kaip valgo jų vaikai. Tai reiškia, kad tėvai nusprendžia, kada, kur ir ką vaikai valgo: tik iš anksto suplanuotu laiku, tik prie stalo ir tik tai, kas pasiūlyta. Įsiklausiusi supratau, kad ši taisyklė, kuri atrodė kur kas įsakmesnė už mano pačios požiūrį, tikrai gali būti naudinga mano vaikams. Tačiau ilgą laiką aš jai vis tiek priešinausi. Žvelgdama atgal, manau, kad buvau tiesiog pernelyg prisirišusi prie savojo tėvystės supratimo, kurį aš kiek miglotai apibūdinu kaip „prieraišioji tėvystė". Tarkim, mano skaitytose knygose buvo rašoma, jog kūdikiai patys turi nuspręsti, kada ir ką valgyti. Suteikdami tokią galimybę neva puoselėjame vaiko autonomiją, juk tiesa?

Absoliuti nesąmonė! Visiška neteisybė! Tai kelias į nesėkmę! Tokia buvo mano anytos, brolienės, pusbrolių, pusseserių, dėdžių ir tetų, o taip pat ir Filipo draugų nuomonė. Matydama, kaip valgo jų vaikai, turėjau pripažinti, kad jų žodžiuose yra tiesos. Savo pirmojo apsilankymo po Sofi gimimo Prancūzijoje metu, kai jai tebuvo aštuoni mėnesiai, su nuostaba žvelgiau į kitus jos amžiaus

kūdikius, kurie kimšo viską, ką jiems tėvai pasiūlydavo, ir po kiekvieno valgio patenkinti miegodavo ištisas valandas. Tuo tarpu Sofi buvo labai įnoringa. Ji žaidė su savo maistu, išspjaudavo jį ir buvo akivaizdu, kad valgymas jai tėra erzinantis kasdieninės jos rutinos nutraukimas. Didžioji dalis jos valgių – saldžiausia obuolių košelė, smulkiausiai pertrinti bananai, švelniausias jogurtas – galų gale būdavo išdrebiama ant jos seilinuko, rankų ir mano sterblės (čia jai patikdavo sėdėti kur kas labiau, kadangi vaikiška kėdutė jai kažkodėl priminė kankinimų įrenginį). Ji elgėsi taip ne dėl to, kad buvo nealkana. Nubudusi naktį ar trumpai nusnūdusi dieną, ji visuomet norėdavo pieno. Ir tik pieno. Jos požiūris į kietą maistą buvo, švelniai tariant, atsainus, jai augant niekas nesikeitė.

Tai kėlė man didžiulį nerimą, pradėjau abejoti, ar aš tinkamai atlieku savo pareigas, atsirado kaltės jausmas. Nusprendžiau, kad Sofi greičiausiai bus atsigimusi į mane, o ne į savo prancūziškąją giminės pusę. Vienoje iš mano sesers mėgstamiausių nuotraukų – tai buvo pirmoji nuotrauka, kurią ji parodė Filipui, kai aš jį pakviečiau susitikti su šeima – aš sėdžiu vaikiškoje kėdutėje: lūpos suspaustos, skruostai įraudę nuo verkimo, o mano archajiškas 1970-ųjų stiliaus vaikiškas kombinezonas visas išterliotas morkų košele. Už mano nugaros esančių tapetų raštas primena retro stiliaus apelsiną (pažvelgus atidžiau, matyti aptaškymai, verti laidos *Ekstremalus makiažas*). Kaip pasakoja mano šeima, aš kovojau su bet kokiu man duodamu maistu.

– Sofi visai kaip aš, – atsidusdavau. – Kai buvau maža, tiesiog nekenčiau daržovių.

– *Mais non!* (Betgi ne!) – buvo pasakyta man. – Ji tiesiog dar nepabandė jų daug kartų. Kai bus tikrai alkana, pasiūlyk jai jų dar kartą.

Tą akimirką aš susimąsčiau. *Galbūt, tik galbūt, prancūzai žino kažką, ko aš nežinau.* Ir aš buvau teisi. Jie iš tiesų žinojo kai kuriuos dalykus, kurių nežinojau aš. Prancūzų tėvams apie maistą ir vaikų valgymo įpročius pateikiama visai kitokia informacija

nei amerikiečių tėvams. Taip yra dėl to, kad prancūzų gydytojai, mokytojai, mitybos specialistai ir mokslininkai į vaikų, maisto ir tėvystės sąsajas žiūri visai kitaip nei Šiaurės Amerikos gyventojai. Pavyzdžiui, jie mano, kad visi vaikai galų gale išmoksta mėgti daržoves. Suaugusieji yra kruopščiai išsistudijavę strategijas, kaip to pasiekti. Prancūzų psichologai ir mitybos specialistai paskaičiavo, kad vaikai vidutiniškai septynis kartus turi paragauti naujo maisto, kol noriai sutinka jį valgyti (tačiau dauguma knygų apie vaikų auklėjimą rekomenduoja pasiūlyti nuo dešimties iki penkiolikos kartų). Tuomet, kai aš galvodavau, kad mano vaikai nemėgsta kokio nors maisto, mano draugai Prancūzijoje manė, kad jų vaikai to maisto tiesiog nepabandė pakankamai daug kartų. Dažniausiai tai yra tiesa. Prancūzų vaikai atsargiai išbando naujus dalykus su palaimingai ramiu smalsumu, kokį retai galima pastebėti amerikiečių suaugusiųjų tarpe, ką jau kalbėti apie vaikus.

Ir kaipgi iš tiesų prancūzai tai sugeba, kaip manote? Kokias strategijas jie pasitelkia? Ką jie gamina valgyti? Ką jie sako (ir ne mažiau svarbu – ko nesako) savo vaikams?

Negalėjau atsakyti į šiuos klausimus, kol nepersikėlėme į Prancūziją. Kai mes buvome svečiai, prancūzai toleravo mūsų keistus (jų akimis) valgymo įpročius, o į mus žiūrėjo kaip į keistuolius užsieniečius. Tačiau kai tik mes nusprendėme ten įsikurti (kaime, kuriame užaugo Filipas), viskas pasikeitė. Prancūzai nėra pagarsėję savo tolerantiškumu: paprastai jų šalyje yra tik vienas būdas tinkamai ką nors daryti (nenuostabu, kad šis būdas paprastai yra prancūziškas būdas). Jie niekuomet nepasidrovi išsakyti savo nuomonės, o kulinarinių normų pažeidimų, galima sakyti, išvis netoleruoja. Taigi, mano šeima, draugai ir kaimynai užsibrėžė sau tikslą išmokyti mano vaikus – ir mane pačią – tinkamai valgyti (kitaip tariant, valgyti prancūziškai). Restoranuose ir maisto parduotuvėse, mokykloje ir darželyje, vaikų žaidimo aikštelėse ir tiesiog namuose, visur mano įsitikinimai apie maistą, vaikus ir jų auklėjimą susidūrė su tikrais išbandymais.

Tačiau palengva ir aš ėmiau perprasti, kaip prancūzai mąsto apie vaikus ir valgymą. Pirmiausia turėjau iš naujo apibrėžti, kaip suvokiu auklėjimą. Man nuolatos kartojo, kad turiu „auklėti“ savo vaikus, o aš visuomet tokiais atvejais pasiskubindavau visus patikinti, kad iš tiesų kalnus verčiu šioje srityje. Tačiau iš tiesų aplinkiniai visai ne tai turėjo galvoje. Žodis *éducation* savyje talpina daug grynai prancūziškų prasmių: tai apima ir formalaus mokymo mokykloje metu įgytas žinias, manieras ir elgesio normas, įpročius ir pomėgius, kurie įgyjami auklėjant vaikus namuose. Viso to tikslas – *bien éduqué* (gerai išauklėtas) vaikas: gražiai kalbantis, gerų manierų ir nepriekaištingo elgesio. Kitais žodžiais tariant, prancūzų tėvų pagrindinis tikslas yra išugdyti vaiką, kuris žino ir laikosi visų nerašytų prancūzų visuomenės taisyklių, kurios yra kur kas griežtesnės nei Šiaurės Amerikoje. Prancūzų tėvai šias socialines taisykles labai gerbia: gražiai išauklėti savo vaiką yra tiek pat svarbu, kaip ir išugdyti jo pasitikėjimą savimi (tiesą sakant, pastarasis siekis jų šalyje labai susijęs su pirmuoju). O tinkamas valgymas yra vienas iš svarbiausių įgūdžių, kuriuos tėvai padeda savo vaikams išsiugdyti. Toks susitelkimas grindžiamas paprasta mąstysena:

Greičiausiai mano vaikai užaugę nevyks studijuoti į Harvardą, nebus ryškiausios sporto žvaigždės, muzikantai ar NASA astronautai. Bet kokiu atveju gebėjimas tinkamai valgyti ir tai, ką vaikai valgo ir valgys, turės labai didelės reikšmės jų sveikatai, laimei, sėkmei ir ilgaamžiškumui.

Nesupraskite manęs klaidingai: tiesiog puiku skatinti savo vaikus būti patiems geriausiems. Tačiau tai darydami Šiaurės Amerikos gyventojai dažnai taip grūste užgrūda savo ir vaiko dieną, kad nebelieka laiko išmokyti vaikų paprastų, bet labai svarbių dalykų, pavyzdžiui, kaip tinkamai paruošti, išvirti ir valgyti sveiką maistą. Norėdama sau paaiškinti, kaip tai iš tiesų svarbu, aš galų gale radau tinkamą palyginimą: apie sveiko valgymo įpročius prancūzai galvoja taip pat, kaip tėvai Šiaurės Amerikoje apie pratinimą prie naktipuodžio ar mokymo skaity-

ti. Jei jūsų vaikas nuolat atsisakytų skaityti arba net nesimokytų abėcėlės, ar jūs galų gale liautumėtės juos mokę? Ar ramiai lauktumėte, kol vaikai higienos įgūdžių išmoks patys, manydami, kad galų gale jie vis tiek turėtų „iš to išaugti" arba „tai perprasti"? Greičiausiai, ne. Turbūt sugalvotumėte kokią nors strategiją, kaip išugdyti jiems šiuos gyvybiškai svarbius įgūdžius. Filipas bandė apibendrinti paaiškindamas žinomą prancūzų aforizmą: *pasakyk man, ką valgai, ir aš pasakysiu, kas esi.* Šiaurės Amerikoje daugelis tėvų tiesiog gūžteli pečiais, jei jų vaikas atsisako gražiai valgyti. Tuo tarpu prancūzas mąstys taip: *parodyk man, kaip valgo tavo vaikai, ir aš pasakysiu, koks tėvas ar motina esi.* Akivaizdu, kad prancūzų tėvams tai labai svarbu. Kur kas mažiau aišku, kaip jie priverčia savo vaikus tinkamai valgyti. Prieš persikeliant į Prancūziją man kildavo visokių įtarimų. Galbūt tironiški prancūzai tiesiog priverčia savo vaikus valgyti viską, maniau aš. Galbūt prancūzė – tai kokia nors azijietiškos „motinos tigrės" versija: prieš akis man tiesiog iškilo nuožmi prancūzė, verčianti savo vaikus *mangent absolument de tout* (valgyti absoliučiai viską). Tiesą pasakius, Prancūzijoje įsitikinome, kad karai prie stalo reti, o aš niekuomet nemačiau nė vieno tėvo ar motinos, kurie verstų savo vaiką ką nors valgyti.

Tai gal visa esmė receptuose? Patiekalai, kuriuos mačiau prancūzų namuose, buvo paprastai ir greitai pagaminami, bet sveiki ir skanūs. Nusižiūrėjusi keletą daug žadančių receptų, išbandžiau juos namuose, tačiau jie vis tiek netiko mano vaikams.

Taigi, ką žinojo prancūzų tėvai ir ko nežinojau aš? Ir dar svarbiau – ką jie *darė* ir *sakė*, ko nedariau ir nesakiau aš? Kaip iš tiesų jie priversdavo savo vaikus viską valgyti *ir* tuo mėgautis? Metus gyvendama Prancūzijoje išmokau, kad visa paslaptis glūdi ne tik tame, *ką*, bet ir *kaip*, *kada* ir – svarbiausia – *kodėl* prancūzų vaikai valgo.

Be abejo, į Prancūziją mes persikėlėme ne dėl to, kad norėjome atskleisti šią paslaptį. Aš tikrai nesu gurmanė, o Filipas yra vienas iš tų retų mano sutiktų prancūzų, kuris palyginti mažai

domisi maistu (tai galbūt paaiškina, kodėl jam kilo mintis vesti užsienietę). Ir aš tikrai nedegiau noru tobulinti savo kulinarinių sugebėjimų: tiesą pasakius, net nuo minčių išbandyti prancūzišką virtuvę mane apimdavo miglotas siaubo jausmas. Tačiau gyvenant Prancūzijoje manyje prabudo susidomėjimas, kaip prancūzai gamina valgį, valgo su savo vaikais ir mokina juos tai daryti. Sužinojau, kad sveika mityba neatima daug laiko, tai nėra labai brangu ir sudėtinga. Išsiaiškinau, kaip prancūzai išmoko savo vaikus mėgautis įvairiausiu maistu. Žinoma, jie kalbasi su vaikais apie mitybą ir sveikus valgymo įpročius, tačiau ne tai svarbiausia. Esminis dalykas – mėgautis maistu, o sveiki valgymo įpročiai tėra šalutinis dalykas. Man, apimtai nerimo ir kitų neigiamų jausmų, kurie Šiaurės Amerikos gyventojų galvose dažnai būna susiję su maistu, tai buvo netikėtas atradimas.

Toks požiūris (maistas – tai malonumas!) įkvėpė mūsų šeimą. Per tuos Prancūzijoje praleistus vienerius metus mes atradome dešimt *Vaikų valgymo taisyklių*. Šių taisyklių taikymas sudrebino kai kuriuos mano įsitikinimus apie vaikus, maistą ir tėvystę. Kartais tai vertė jaustis nepatogiai, tačiau mūsų šeimos siekis iš naujo atrasti maisto kultūrą suartino mus. Mane įkvėpė prancūzų šeimos, puoselėjančios sveiką meilę maistui (ir sveiko maisto teikiamą meilę). Viliuosi, kad mūsų istorija įkvėps jus padaryti tą patį.

Alors, on y va! (Taigi, eime!)

2

Pamokėlės kūdikiams ir burokėlių košė

Mes persikeliame į Prancūziją ir susiduriame su Neatpažintais Valgomais Objektais



Au nom de père
Tėčio vardu
(Tėtis ar mama paliečia vaiko kaktą.)

Et de la mère
Mamos vardu
(... nosį.)

Et de l'enfant
Vaiko vardu
(... kairįjį antakį.)

Tout ce qui est bon
Viskas labai skanu
(... dešinįjį antakį.)

S'fourr là-dedans!
O dabar jau prisikemšame!
(... ir įdedame maistą į vaiko burną.)

Prancūzų vaikiškas eilėraštukas

Gyventi Prancūzijoje – visai kas kita, nei svečiuotis, perspėjo mane vyras prieš mums persikeliant į šią šalį. Negalėjau suprasti, ką jis turi galvoje. Mes ten praleidome gana daug laiko, kad aš iš tiesų pasijusčiau kaip namie. Tiesa, niekuomet ten *negyvenome.* Tačiau kai studijavome Anglijoje, kiekvieną įmanomą laisvą minutę traukdavome į Prancūziją. Dauguma mūsų draugų buvo iš įvairių šalių atvykę studentai, kurie netrukus paliko Angliją ir išsibarstė po visą pasaulį. Praėjus metams po santuokos ir mes persikėlėme į Vankuverį, mums naują miestą. Nepaisant to, kad čia gimė abi mūsų dukros, mes niekuomet iš tiesų nepasijutome šiame mieste kaip namuose ir aš tiesiog svajote svajojau apie Prancūziją, kad būtume arčiau Filipo šeimos. Drąsinau save, kad mums pavyks susirasti ten darbus. Mūsų dukros išmoks prancūzų kalbą ir daugiau laiko praleis su seneliais, pusbroliais bei pusseserėmis. Norėjau ištrūkti iš užburto kunkuliuojančio rato, o kaimo vietovė Prancūzijoje man atrodė tobula vieta atsikvėpti.

Mūsų vaikams augant, augo ir mano nostalgija visiems Prancūziją primenantiems dalykams. Iš dalies dėl to kaltas ir rudas asiliukas Kvailelis. Maždaug tuo pačiu metu, kai mes persikėlėme į Šiaurės Ameriką, mūsų draugas iš Anglijos Endis su asiliuku leidosi į kelionę po Prancūzijos kaimus ir apie šią kelionę parašė gilių apmąstymų kupiną knygą. Vėliau aš supratau, kad jo knyga iš tiesų nebuvo apie gyvenimą Prancūzijoje, kadangi jis niekur nebuvo apsistojęs ilgesniam laikui, kad įsikurtų ir pasijustų kaip namie. Tačiau tuo metu jo pasakojimai apie tai, kaip „jis atrado visišką ramybę šiame chaotiškame pasaulyje", man atrodė įtikinamai. Kurgi dar atrasi didesnę ramybę, jei ne Prancūzijos kaime?

Galų gale, kai Sofi buvo ką tik suėję ketveri, o Klerė dar buvo kūdikis, mes apsisprendėme (o tiksliau, aš apsisprendžiau), kad mums reikia persikelti gyventi į Prancūziją, mažą miestelį, kuriame užaugo Filipas. Planefo Val Andrė miestelyje šiaurės va-

karinėje Bretanės pakrantėje – tik 3900 gyventojų. Bet Filipas nebuvo taip etuziastingai nusiteikęs kaip aš, jam labiau patiko gyventi dideliame mieste, su kalnais ir vandenynu tiesiog ties slenksčiu. Nors jis tikrai ilgėjosi savo šeimos ir labai atsidavusių prancūzų draugų, į gimtąjį miestelį sugrįžti nenorėjo. Net ir Filipo tėvai buvo gana abejingi.

– Ką gi tu čia veiksi? – paklausė Džo, mano uošvis. – Mūsų kaimas labai mažas.

Bandžiau paaiškinti jiems, kad būtent to man ir reikia. Kadangi buvau mergelė iš didelio miesto, geiste geidžiau jaukaus kaimiško gyvenimo savo vaikams. Man buvo sunku suprasti, kodėl Filipas tokį gyvenimą paliko. Galų gale mes sutarėme čia pagyventi vienerius metus. Abiejų mūsų darbdaviai sutiko, kad vienerius metus padirbėtume namuose (universitetai dažnai leidžia savo darbuotojams išvykti kuriam laikui). Buvau apimta ekstazės.

Atvykome liepos viduryje, pačiame trumpos vasaros Bretanėje įkarštyje. Mūsų naujieji namai buvo senas akmeninis namas ant vandenyno pakrantės, vos kelios minutės kelio nuo tos vietos, kur mažoje koplytėlėje, lankomoje tik vietinių žvejų, mes susituokėme (savo įžadus davėme po savadarbe škuna, išdidžiai kyšančia iš lubų tinko).

Nors name buvo tik penki kambariai (trys iš jų – miegamieji), vis dėlto atrodė, kad jis žavingai neužgriozdintas ir paprastas. Į Prancūziją atkeliavome tik su dviem lagaminais, visa kita buvo palikta saugojimui Vankuveryje. Persikraustymas su tiek mažai daiktų labai tiko Filipui, kuris vis dar buvo prieštaringai nusiteikęs. Tačiau aš jo abejingumu nė kiek neužsikrėčiau. Gražaus gyvenimo vaizdai čia tiesiog pilte pasipylė: po pažasčia nešami švieži prancūziški batonai, akmens grindinio gatvelės, bažnyčios varpai, saulės nutvieksti kavinių kiemeliai, mūsų namo akmeninėmis sienomis besiraizganti šliaužiančioji tramažolė. Buvo vietinių ūkininkų festivalių sezono įkarštis (kupinas gruzdintos kiaulienos kvapo ir laukuose skintų kukurūzų vaikams), lankėmės įvairiuose ūkiuose, pas giminaičius, klajojome po kaimo vietoves.

Mūsų namo papėdėje buvo paplūdimys: potvyniui atslūgus pasimatė nuostabios švelnaus balto smėlio platybės, apsuptos uolėtų kalnų ir turkio spalvos vandens. Supratau, kad tiek daug smėlio gali sunešti tik audringos vandenyno bangos, be to, puikiai žinojau apie Bretanę kaip nepaliaujamo lietaus plaunamą vietovę, tačiau prasidėjus rugpjūčiui oras vis dar buvo švelnus. Mergaitės ilgas valandas žaidė smėlyje, kol mes skaitėme knygas, dykinėjome, snaudėme (aš) ar plaukiojome jachta, burlente ir baidare (Filipas).

Le paradis! (Tikras rojus!)

Pamažu susipažinome su kaimynais. Vieną ankstyvą lietingą rytą pažvelgusi pro langą išvydau vyrą, įtartinai susisupusį į didžiulį šiukšlių maišą, kurį jis įmantriai sumodeliavo kaip apsiaustą, pradurdamas maišo gale skylę. Vyriškis stovėjo vidury mūsų ir jo kiemus skiriančių krūmų, kažko atidžiai ieškodamas lapų tankmėje ir kaišiodamas į didelį rankose laikomą šiukšlių maišą kažkokius pernelyg mažus daiktus, kad galėčiau juos įžvelgti.

– Ką jis čia veikia? – sušnabždėjau Filipui.

– Renka sraiges, – atsakė šis, greitosiomis dirstelėjęs pro langą.

– Valgymui? – nusistebėjau.

– Jei būsi gera mergaitė, gali būti, kad jis su tavimi pasidalins! – paerzino mane vyras.

Kaimynas iš tiesų atėjo mums pasiūlyti savo derliaus, kurio aš mandagiai atsisakiau (nors Filipas mielai sutiko apsilankyti priešpiečiams ir, suvalgęs pilną lėkštę su česnaku keptų sraigių, po dviejų valandų grįžo iš pažiūros labai patenkintas).

Laimei, ponas Sraigė (kaip aš jį praminiau) nebuvo vienintelis mus aplankęs žmogus. Tiesą pasakius, visa virtinė giminaičių ir draugų sugužėjo pas mus pasisveikinti. Filipas buvo vienas iš pirmųjų savo giminės narių, palikusių gimtinę, tuo tarpu dauguma jo giminaičių nebuvo toli nuklydę nuo gimtųjų namų. Jo mama ir dvi jos seserys – plepios, stilingos ir valdingos matronos – dabar gyveno mažiau nei už penkių mylių nuo to mažo ūkininkų

kaimelio, kuriame užaugo. Jos paprastai apsilankydavo su gausia palyda – tetos, dėdės ir pusbroliai su pusseserėmis sugužėdavo jų įkandin – ir leisdavo virtuvėje ilgas valandas, ruošdamos šeimyninius pietus, pasakodamos begalines istorijas ir pripildydamos mūsų namus klegesio.

Aš dažnokai (nors ir be didelio užsidegimo) pasisiūlydavau patalkinti virtuvėje, tačiau paprastai mane išprašydavo lauk. Virtuvės naujokės reputacija man prilipo neilgai trukus po pirmojo susitikimo su Filipo šeima kartu su gerai atmintin įstrigusia kulinarine nesėkmė. Mano brolienė Veronika buvo neseniai susipažinusi su savo būsimuoju vyru Benua ir atvyko iš Paryžiaus supažindinti jo su šeima. Kadangi tai buvo pirmasis Benua apsilankymas, su Filipu keltu atvykome iš Anglijos. Kai atvažiavome, mano anyta Žanina sukosi virtuvėje ruošdama valgius. Drąsiai pareiškusi, kad galiu iškepti puikų obuolių pyragą su traškia plutele, išdidžiai pasiraitojau rankoves ir iš tiesų iškepiau visai mielai atrodantį *tarte aux pommes*, tik jo pluta buvo tokia kieta, kad sunkiai galėjai prapjauti peiliu. O kai tą nelemtą peilį gerokai paspaudžiau, pluta subyrėjo į smulkius trupinėlius. Greičiausiai man pavyko sukurti tik puikų iš miltų gaminamo cemento receptą. Nuo tada man dažniausiai būdavo draudžiama kišti nagus prie valgio gaminimo, tačiau man tas visai tiko. Galėjau suplauti indus ar tiesiog sėdėti virtuvėje ir klausytis tų nepabaigiamų pasakojimų.

Klausydama, kaip Filipo šeima kalbasi su mano dukromis, ėmiau suprasti ir tuos mielus švelnybinius žodžius, skirtus tik vaikams. Nemaža jų dalis buvo apie maistą. Mėgstamas Žaninos kreipinys buvo *ma cocotte*, mano viščiuk (arba *mon coco*, kreipiantis į berniukus). Priversdama jaustis nejaukiai, ir mano vyrą ji kartais pavadindavo *mon petit chou* (mano mažas kopūstėli). Netrukus išmokau ir savų švelnybinių žodelių ir erzindavau Filipą, vadindama jį *mon trognon de pomme* (mano obuolio žievele). Džo, paprastai santūrus Filipo tėvas, savo anūkėlius vadino *mon lapin* (mano kiškučiai), o Prancūzijoje tai, be jokios abejonės, valgomas gyvūnas.

Apie maistą buvo ir nemažai vaikiškų dainelių, kurių mūsų dukros išmoko iš pusbrolių ir pusseserių: „*Savez-vous planter les choux*“ („Ar žinai, kaip reikia auginti kopūstus?“), „*Dame tartine*“ („Duonos su sviestu dama“), „*Les temps des cerises*“ („Vyšnių sezonas“) ir mano mėgstamiausia „*Oh 'l'escargot*“ („Odė sraigėms“, harmonizuota dviem balsams, daina skamba nuostabiai). Buvo akivaizdu, kad maistas yra svarbi prancūzų bendravimo su vaikais dalis. Tačiau prieš mums persikeliant į Prancūziją aš iš tiesų nesuvokiau to labai svarbaus – esminio – vaidmens, kuris maistui teikiamas formaliajame vaikų ugdyme.

Viskas pasikeitė, kai Klerė rugpjūčio viduryje ėmė lankyti darželį. Mes tikėjomės, kad kol Sofi ims lankyti mokyklą rugsėjį, Klerė jau bus pripratusi prie darželio. Tačiau ji neapsiprato. Daugiausia sunkumų kilo dėl valgymo. Buvo laukiama, kad Klerė (kaip ir visi prancūzų vaikai) valgys darželyje pagamintus trijų patiekalų priešpiečius. Tačiau tuo metu Klerė, kaip ir dauguma mažų vaikų Šiaurės Amerikoje, daugiausiai valgė grūdinių patiekalų (na, jos atveju tai buvo duonos skrebučiai ir krekeriai), o juos papildė simboliniai bandymai duoti įprastų daržovių (morkų ar žirnelių), kurias dažniausiai ji tiesiog atsisakydavo kramtyti. Na, tai juk visai normalu, maniau. Tačiau netrukus supratau, kad taip visai nemanė vaikų darželio auklėtojos.

Viskas prasidėjo nuo burokėlių košės ir nuo vieno iš daugelio mano išsišokimų. Paskutinę rugpjūčio savaitę mus pakvietė į susitikimą darželyje. Prisimindama tokius susitikimus savo šalyje, kurių metu mes aptardavome su visuomenės slaugytoja rankų plovimo higieną ir apžiūrėdavome darželio patalpas, maniau, kad čia bus aptarti panašūs klausimai. Tačiau mano lūkesčiai nepasiteisino. Kai mes pareigingai atvykome 16.30, nebuvo matyti jokios slaugytojos ir jokių antiseptinių servetėlių rankoms. Besišypsančios auklėtojos pasitiko mus su elegantišku *amuse-bouches* (taip vadinamas užkandžių rinkinys, pažodžiui verčiant – „pralinksmink burną“). Pirmajame padėkle buvo subtilūs sluoksniuoti pyragaičiai su intriguojančių spalvų užtepais:

ryškiai rausvu, šviesiai žaliu ir kreminės spalvos. „Kokia laki vaizduotė, – pamaniau. – Kaip prancūziška."

Mano galvoje šmėkštelėjo bulvių traškučių ir dešrainių vaizdiniai – standartinės vaišės mūsų darželiuose. Tuo metu jau buvau praalkusi, nes artėjo Šiaurės Amerikoje įprastų pietų metas (nepaisant mano vyro giminės nepritarimo, mes vis dar valgydavome barbariškai ankstyvu metu – 17.30). Taigi, noriai ėmiau ragauti, girdama savo vaišintojus darkyta prancūzų kalba. Padėklą laikiusi moteris suraukė antakius. Manydama, kad ji turbūt manęs nesuprato, pakartojau savo žodžius lėčiau. Tačiau moteris tik dar labiau susiraukė. Nesuprasdama, kas vyksta, apsidairiau ir pamačiau, kad kiti tėvai ne patys valgo, o... maitina savo vaikus.

Šie mano akimis įmantrūs užkandžiai buvo skirti ne suaugusiesiems. „Jie skirti vaikams", – sušnabždėjo man vyras, paaiškindamas, kad taip vaikai supažindinami su darželio valgiaraščiu – daržovių (burokėlių, brokolių ir žiedinių kopūstų) košėmis. Tokios košės paprastai tiekiamos tradiciniam prancūzų *goûter*, kuris galėtų būti verčiamas kaip „užkandis", tačiau taip paprastai vadinamas vaikams tokiu metu skirtas patiekalas, pavakariai. Manoma, kad suaugusieji nuo tokio valgio turėtų susilaikyti ir palaukti tradicinės prancūzų pietų valandos, 19.30 ar 20 valandos. Prancūzams buvo viskas aišku: tai vaikų, o ne suaugusiųjų užkandžiavimo metas.

Kaltai nusivaliusi trupinius nuo pirštų, stebėjau išsišiepusius vaikučius (kai kurie iš jų dar buvo beveik be dantų), žiaumojančius užkandžius, kurie mano šalyje atrodytų tinkami rafinuotam kokteilių vakarėliui. Mažylių akivaizdų mėgavimąsi lydėjo pritariamas suaugusiųjų niurnėjimas.

Tuo metu maistas – ką vaikai mėgo ir ką jie ruošėsi pamėgti – buvo daugelio aplink mus besisukančių pokalbių tema. Kaip sužinojau vėliau, tame nėra nieko neįprasto. Prancūzų tėvai praleidžia daug laiko aptarinėdami maistą, ne išimtis ir jų vaikų valgymo įpročiai. Tačiau šie pokalbiai nėra persmelkti nerimo,

kaip dažnai būna mano šalyje. Prancūzai labiau mėgsta kalbėti apie meilę maistui: keičiasi receptais, dalijasi ritualais. Pavyzdžiui, nedidelis būrelis susibūrė aplink vieną tėtušį, kuris pasakojo, kaip savo vaikams gamino artišokų šerdis (tai vietinis delikatesas).

Tuo tarpu aš visai negalėjau susitelkti kokiems nors pokalbiams. Neramiai stebėjau Klerę, kuriai ką tik pasiūlė pabandyti pyragaičių nuo vieno iš padėklų. Žinodama, kad paprastai daržoves ji sutinka sukąstais dantimis, pabandžiau įbrukti jai pyragaitį su, mano manymu, labiausiai viliojančios rausvos spalvos užtepu. Aš su palengvėjimu atsidusau, kai ji atsikando to pyragaičio ir išsišiepė, tačiau tuomet ji paragavo šiek tiek burokėlių košės ir nedelsdama viską išspjovė. Padėklas ramiai apsisuko ir nukeliavo šalin. Tą akimirką išgirdau: „Nesijaudinkite, ji dar išmoks tai mėgti." Ir iš tiesų, po poros savaičių ji išmoko.

Tą akimirką suvokiau, kad tai mano dukters prancūziško auklėjimo pradžia. Bet tik vėliau supratau, kad eilė atėjo ir manajam.

Kitas nuostabą sukėlęs dalykas Klerės darželyje buvo tai, kaip švariai ir tvarkingai vaikai valgo. Tiesą pasakius, tai buvo vienas iš pirmųjų mano atrastų prancūzų vaikų valgymo įpročių. Man buvo tikras atradimas, kad šešiolika mažų vaikučių gali tvarkingai valgyti su šaukšteliais ir pavalgę ant drabužėlių neturėti nė dėmelės. Vaikams tiesiog nebuvo leidžiama žaisti su maistu. Jei maži pirštukai būdavo pamerkiami į dubenėlį, juos gražiai, bet tvirta ranka ištraukdavo. Jei vaikas nenorėdavo klausyti (o tai buvo retas atvejis), sekdavo kitas švelnus, bet griežtas atsakas: lėkštė buvo patraukiama nuo stalo. Mintis aiški: jei nemoki tinkamai valgyti (o tai reiškė valgyti tvarkingai, net jei valgytojas – mažas vaikas), nevalgysi visai. Ir tai buvo visiška priešingybė mūsų vyresniosios dukros valgymo įpročiams: kai Sofi buvo dar kūdikis, ji ištaškydavo maistą ant kėdutės, grindų, sienų, net plaukų. Tuo metu su tokiu mažylės elgesiu buvau susitaikiusi, maniau, kad mano anyta nepagrįstai

reikalauja, kad net ir labai maži vaikai valgytų tvarkingai. Galų gale, juk mano skaitytose knygose apie vaikų auklėjimą buvo rašoma, kad vaikams reikia pažaisti su savo maistu, o mano darbas buvo jiems netrukdyti ir po visko susitvarkyti. Tačiau dabar, išvydusi tvarką prancūziškame darželyje, staiga supratau, kad mano anyta teisi: tų dešimt minučių trunkančių valymo darbų gali visai ir nereikėti.

Susidomėjusi nusprendžiau sekti tokiu pavyzdžiu ir aš. Namuose mes niekuomet neleidome Klerei valgyti rankomis (išskyrus tuos atvejus, kai tai buvo rankomis valgomas maistas) ir pasirūpinome išmokyti ją taip laikyti įrankius ir taip sėdėti, kad trupiniai ar maisto lašai kristų į lėkštę. Šalia visuomet buvo šluostė (o mes visuomet turėjome servetėlių) išpilstytam maistui nušluostyti. Ir labai girdavome, kai ji valgydavo tvarkingai. Tai veikė. Nepaisant trejų metų amžiaus skirtumo, Klerė vis dar valgo tvarkingiau už savo vyresnę seserį.

Klerei pereiti prie prancūziško gyvenimo stiliaus buvo lengviau, kadangi žaidimai su maistu yra uždrausti prancūzų namuose. Jų draudimą „*On ne joue pas avec la nourriture!*" reikėtų versti taip: „*MES* (prancūzai) su maistu nežaidžiame." Ši frazė yra kur kas stipresnė nei angliškas jos atitikmuo. „Nežaisk su maistu" prancūzo ausims skamba glebiai. Vietoje tokių frazių, prancūzai nacionalinį identitetą sutapatina su pagarbiu elgesiu su maistu ir įskiepija tai savo vaikams tokiu būdu, kad vietos pašalinėms mintims tiesiog nebelieka. Vaikai auga manydami, kad joks *bien éduqué* (gerai išauklėtas) vaikas su maistu nežaidžia, niekada ir jokiomis aplinkybėmis. O kadangi niekuomet nemato ko nors, tai darančio, jie net ir nedrįsta tuo abejoti.

Be to, prancūzų vaikams maistas niekuomet neduodamas kaip atpildas. Šios taisyklės išmokau pasimokiusi iš savo pačios klaidų. Neilgai trukus po mūsų persikėlimo į Prancūziją stovėjau eilėje prie kasos vietinėje maisto parduotuvėje. Padaviau dukrai sausainį, girdama už gerą elgesį parduotuvėje. „Betgi jūs sugadinsite jai apetitą!" – garsiai pareiškė kasininkė.

Užspeista eilėje su akivaizdžiais mano nusižengimo įkalčiais ant trupiniais išterlioto dukters veido, aš susigūžiau. Tuomet, kai pasidžiaugiau, kad mano dukra gerai elgiasi, visi kiti pastebėjo, kad blogai elgiuosi aš. „Jei duosite dukrai skanėstą kaip atpildą už gerą elgesį, ji gali nutukti", – pasakė lygiai tokio pat rūstaus veido mama. Kitos eilėje išsirikiavusios lygiai tokiais pačiais rūsčiais veidais mamytės suskubo pritardamos jai palinksėti galvomis. Nubėgau prie automobilio ir degiau pykčiu visą kelią namo, o grįžusi išmečiau visus dukrų užkandžių pakelius į šiukšlių dėžę. (Na, išskyrus vieną, kurį nešiojausi rankinėje tikrai neatidėliotinam atvejui.) Tačiau vakare aš ir vėl susižvejojau juos iš šiukšlių dėžės. Ir ką gi darysiu, kai jų vėl prisireiks?

Tačiau „incidentas prekybos centre" (kaip aš jį pavadinau) paskatino mane rimtiems apmąstymams. Prancūzų manymu, kalbant apie maistą, aš dariau daugybę klaidų. Visas jas aš apibendrinau, suformuluodama kitą taisyklę:

2 prancūzų valgymo taisyklė

Venkite emocinio valgymo.
*Maistas **nėra** nusiraminimo ar dėmesio atitraukimo priemonė, žaislas, papirkimo įrankis, atpildas ar auklėjimo pakaitalas.*

Prancūzams ši taisyklė yra tokia akivaizdi, kad apie ją net nekalbama garsiai. Tačiau man ji buvo visai nesuprantama, bent jau iš pradžių. Kad šią taisyklę suvokčiau, man reikėjo atsikratyti įsitikinimo (labai paplitusio Šiaurės Amerikoje), kad visai normalu maistą vartoti ir kitiems tikslams – ne vien alkiui malšinti.

Maistas yra ramintojas: duodame savo vaikams ką nors suvalgyti, kai jie nekantrauja, yra pavargę, inkščia ar mums reikia dar kelių minučių pokalbiui telefonu užbaigti. Tai pavojinga nuokalnė. Vaikai (tame tarpe ir maniškiai) greitai išmoksta, kad inkštimas veikia. Užsiėmusiems ar išsiblaškiusiems tėvams išsivysto tarsi koks Pavlovo sąlyginis refleksas: vaiko inkštimas = maistas,

ir kuo greičiau. Taip dažnai nutinka, kai mes kur nors skubame ar vėluojame. Tačiau taip elgdamiesi atsiduriame ydingame rate, kuriame užkandžiavimas ima sudaryti didžiąją dalį vaiko raciono ir jam nebelieka apetito žymiai vertingesniam maistui, kuris patiekiamas pusryčiams, pietums ar vakarienei.

Daugeliui tėvų maistas taip pat yra ir malonus prasiblaškymas: atidarome spinteles ir ieškome ko nors užkąsti tuomet, kai vaikai tampa sunkiai suvaldomi ar nuobodžiauja, ir nesvarbu, ar jie tuomet alkani, ar ne. „Kodėl gi mums neišsikepus sausainių? – tokiu atveju sakau dukroms. – Arba pyrago?“ Viena vertus, tai atrodo visai nežalinga. Taip netgi galima auklėti vaiką: mokyti produktų tūrio skaičiavimo, skaičiuoti puodelius ar lavinti rankas įdavus valgomąsias lazdeles. Tačiau prancūzai mano, kad toks užkandžiavimas – net jei tai įvilksime į matematikos pamokų drabužį – paskatina impulsyvaus valgymo įpročius, kuriuos vėliau sunku sulaužyti. Prancūzams patinka kviesti vaikus į virtuvę gaminti kartu (ir jie netgi organizuoja jiems specialias valgio gaminimo stovyklas), tačiau jie pasirūpina viską suorganizuoti taip, kad valgymas vyktų įprastu režimu.

Šiaurės Amerikoje maistas kartais yra auklėjimo pakaitalas. Tėvai maisto atėmimą supranta kaip bausmę, o grasinimą atimti maistą – kaip gero elgesio pastiprinimą. „Baik erzinti seserį, arba eisi miegoti be vakarienės!“ Arba atvirkščiai, maistu norima papirkti: „Padaryk tai ir gausi ledų!“ O blogiausia, kad maistas yra ir atpildas. Viena iš Sofi darželio Kanadoje auklėtojų siūlė saldainius kaip atpildą vaikams už gerą elgesį. Tuo tarpu prancūzų tėvai maisto nesiūlo nei kaip bausmės, nei kaip atpildo, sakydami, kad taip maistas įgauna emocinį atspalvį ir kad jų vaikai vėliau bandys susidoroti su savo emocijomis (ar jas paslėpti) valgydami. Jų manymu, tai gali turėti daugybę neigiamų pasekmių (o tai patvirtina ir JAV bei Prancūzijoje atlikti tyrimai), tarp kurių ne paskutinėje vietoje ir vaiko gebėjimo reguliuoti savo valgymo įpročius sutrikdymas ir valgymo sutrikimų rizikos padidėjimas.

Tačiau turbūt didžiausias skirtumas tarp Šiaurės Amerikos ir Prancūzijos tėvų – jų skirtingas požiūris į žaidimą su maistu. Knygose apie vaikų auklėjimą, kurias perskaičiau gimus Sofi, buvo skatinama leisti vaikams žaisti su maistu – pabandyti jį imti pirštais, dėti į burną ir net mėtyti. Aš kantriai klojau didžiulius klijuotės gabalus ant dukros vaikiškos kėdutės, šalia jos, ir leidau Sofi viską terlioti. (Tai buvo vienas iš mano įpročių, galutinai įtikinęs mano vyro giminę, kad esu neatsakinga motina.)

Tiesą pasakius, daugelis mūsų pažinotų mažų vaikų žaidė su maistu. Dar prieš mums persikeliant į Prancūziją Sofi darželyje buvo žaidžiamas žaidimas „Ūkininko kiemas". Auklėtojos linksmai atidarydavo dėžutę *Cheerios*, išbarstydavo traškučius ant grindų ir patenkintos juokdavosi, kai vaikučiai, apsimesdami viščiukais ir kudakuodami, lesiojo traškučius tiesiai nuo grindų. Prancūzui, kuris apskritai negalėtų valgyti atsisėdęs ant grindų, toks elgesys atrodytų nesuvokiamas. (Žinodama apie galimas reakcijas, šią istoriją aš papasakojau tik vienam vieninteliam žmogui Prancūzijoje. Likusiems būtų sunku suprasti, kad tos auklėtojos iš tiesų puikiai rūpinosi vaikais, nepaisant šio nutikimo.)

Laikytis šios taisyklės man buvo didelis iššūkis, kadangi tuo metu, kai atvykome į Prancūziją, maistas man vis dar buvo suprantamas kaip galimas atpildas, žaislas, dėmesio atitraukimo, o taip pat auklėjimo priemonė. Prancūzų akimis žiūrint, mano problema buvo ta, kad aš vaikus mokiau maistą vartoti kaip atsaką į savo emocinius poreikius, o tuomet maistas netenka arba beveik netenka mitybinės prasmės. Kai mano vaikai nuobodžiaudavo, gaudavo užkąsti. Kai jie pavargdavo, gaudavo valgyti. Kramsnodavo jie ir tuomet, kai būdavo liūdna. Prancūzų vaikai niekuomet nė nepagalvotų taip elgtis. Kaip ir jų tėvai, jie retai kada valgo dėl tokių priežasčių, kurias psichologai ir mitybos specialistai vadina „nemitybinėmis". Vietoje to, jie išsiugdę gilią pagarbą maistui.

Šios pagarbos Prancūzijoje mokomi jau labai maži vaikai, kartais keisčiausiose (bent jau mano akimis žiūrint) vietose. Kai

pirmą kartą su Filipu nuėjau į restoraną (netrukus mes susituokėme), mane nustebino ten tvyrojusi pagarbi atmosfera. Žmonės bendravo prislopintais balsais, o atnešus patiekalą visi nutildavo, pagarbiai ragaudavo ir vertindavo jį. Taip elgtis skatino ir restorano aplinka: sunkūs sidabriniai įrankiai ant raudono pliušo staltiesių, kurios labiau priminė kilimus. Pagarbi tyla, su kuria sutinkami, bent jau mano akimis, kiek absurdiški ritualai – pavyzdžiui, diskretiškas duonos trupinių surinkimas nuo stalų su bauginančios išvaizdos sidabriniu įrankiu *ramasse-miettes* (pažodžiui verčiant, tai būtų „trupinių rinktuvas"). Jis panašus į mažutį dulkių siurbliuką, juo padavėjas vis perbraukdavo per stalus.

Maistas buvo nuostabus: patiekalai vienas po kito stebino žaismingais ir prabangiais skoniais. Tačiau didžiausią nuostabą tą vakarą (bent jau man) sukėlė vaikas vaikiškoje kėdutėje prie gretimo staliuko. Jis kurį laiką kantriai stebėjo nešiojamus patiekalus, akimis vedžiodamas po salę, o tuomet susmuko savo kėdutėje ir užmigo, o tuo tarpu jo tėvai netrukdomi tęsė vakarienę. Neskubėdami jie pabaigė desertą, netrukus baigėme vakarieniauti ir mes. Buvo kelios minutės iki vidurnakčio. Vaikas be jokių ceremonijų buvo pažadintas. Jis susikišo mažą nykštį į burną ir neišleido nė garso, kai tėvai išnešė jį iš restorano. Nė vienas iš buvusiųjų restorane nė akimi nemirktelėjo. (Jei mano vaikai būtų buvę čia, restorano stogas kilnotųsi.)

Dabar šis prisimintas epizodas manęs taip stipriai nebestebina. Prancūzų vaikai anksti pradedami pratinti prie įmantrių valgių ir sužino, kad jų tėvai tikisi iš jų pagarbaus požiūrio tokiomis progomis. Jų pagarbus požiūris persikelia ir į kasdieninį valgymą ir jis taip pat įgyja tam tikro ceremoningumo. Prancūzas niekuomet neišdrįs valgyti, stalo nepadengęs staltiese. Jie netgi turi ypatingą frazę kalbėdami apie stalo padengimą: *dresser la table* (aprengti stalą). (Žodį *habiller*, kuriuo paprastai apibūdinamas apsirengimo veiksmas, jie taip pat vartoja.)

Tas vaizdas, kaip yra „rengiamas" stalas, mano dukrelėms sukeldavo kikenimo priepuolius. Tačiau iš tiesų tai labai tiksliai

apibūdina, kaip prancūzai žiūri į pietų stalą. Jie pagerbia stalą, o taip pat ir save pačius, aprengdami jį tinkamiausiu drabužiu, kuris dėvimas tik pačiu svarbiausiu dienos laiku. Stalo padengimas yra ritualas, išreiškiantis prancūzų valgymo ceremoninguosius ir estetinius aspektus, jo šerdyje glūdi įsitikinimas, kad valgymas yra labai socialus dalykas, kuris turi vykti tik prie tokio stalo. Tą patį galima pasakyti ir apie mano vyro giminaičių kaimynus ūkininkus, ir apie Filipo universiteto draugus: visi jie „aprengdavo" stalą bent jau staltiese ir paversdavo valgymą ritualu, kuriame glūdėjo daugiau nei vien tik maisto vartojimas.

Žinoma, toks stalo ruošimas vien tik tam, kad gautumei maisto, gali atrodyti kiek senamadiškai. Tačiau vaikams tai daro stebuklingą poveikį. Jie iškart ima elgtis labai gerai, tarsi tarpdury būtų pasirodęs uniformą vilkintis nepažįstamasis. Šį ceremoningą poveikį sustiprina ir prancūzų valgymo taisyklės. Jie niekuomet nevalgo stovėdami, automobilyje ar kur nors eidami. Tiesą pasakius, jie nevalgo niekur kitur, tik prie stalo. Ir maistas patiekiamas tik tuomet, kai visi susėda prie stalo. „*À table!*" (Prie stalo!) – ši frazė prancūzų vaikus priverčia bėgti. Susėdę visi palaukia, kol maistas padedamas priešais kiekvieną, esantį prie stalo, ir kol pasakoma ritualinė „*Bon appétit!*" (Gero apetito!) frazė, tik tuomet pradeda valgyti. Kadangi vaikai beveik visuomet valgo kartu su savo tėvais, šie įpročiai jiems įskiepijami labai anksti.

Tokiu būdu į valgymą – net jei tai kasdieninis valgis – žiūrima labai pagarbiai. Be viso kito, tai yra ir proga pabendrauti. Prancūzas, jei tik yra galimybė, niekuomet nevalgys vienas (nei namuose, nei darbe). O kadangi maistas visada skanus, šių progų visuomet labai laukiama.

Prancūziškas maistas – net ir pats paprasčiausias – iš tiesų yra be galo gardus. Aš vis prisimenu pirmąjį jogurtą, kurį dar būdama kūdikis Klerė paragavo viešėdama Prancūzijoje. Nusipirkome jo vietiniame prekybos centre ir, prancūziškais standartais vertinant, jame nebuvo nieko ypatingo. Išskyrus tai, kad tai buvo ypatingas potyris dukrai. Supiltas į ochros raudonumo

natūralaus molio puodynėlę ir pridengtas gofruotu auksiniu įpakavimu su įspausta žymia Renuaro melžėjos reprodukcija, jogurtas atrodė kaip intriguojanti Kalėdų dovanėlė. Pradūrusi šaukštu, Klerė nuplėšė įpakavimą, pamerkė šaukštą į puodynėlę, paragavo pirmojo kąsnio, nuo kurio jos akys tiesiog išsiplėtė, pritariamai palinksėjo galvele ir daugiau nepakėlė jos, kol puodynėlė nebuvo švariai išgramdyta. Kreminis, riebus, turintis aštrumo, tačiau nekartus prancūziškas jogurtas yra tiesiog skanumėlis. Ir tą patį galima pasakyti apie daugumą maisto produktų. Taigi, įsivaizduokite, kaip jaučiasi prancūzų vaikai. Maistas yra puikaus skonio, patiekiamas iškilmingai ir juo mėgaujamasi, nes tai – bendravimo būdas. Prie stalo ir tėvai, ir vaikai visi kartu atsipalaiduoja. Tai vieta, kur jie džiaugiasi ne tik maistu, bet ir vienas kitu. Dėl šios priežasties griežtą vaikų auklėjimą visi ištveria lengviau.

Be to, mokymas tinkamai valgyti nėra tai, į ką didžioji dalis prancūzų žiūrėtų kaip į laisvai pasirenkamą dalyką. Kadangi valgymas jų kultūroje užima labai svarbią vietą, vaikai privalo išmokti tai daryti tinkamai. Prancūzų vaikams valgymo taisykles išmokti tiek pat svarbu, kiek amerikiečių paaugliams išmokti vairuoti. Tai įšventinimo į bendruomenę ritualas ir būtina sąlyga, kad galėtumei toje bendruomenėje laisvai jaustis. Todėl nieko nuostabaus, kad maistas padėjo mums įsitraukti į kaimo bendruomenės gyvenimą.

Kai atvykome, nuvažiavau į už pusės valandos kelio esančią didžiausią maisto prekių parduotuvę ir tikėjausi ten apsipirkti, prisimindama patogų pasivažinėjimą išilgai prekystalių eilių su prekių vežimėliu Kanadoje. Tačiau prekystaliai čia buvo apytuščiai, o parduotuvė atrodė gana nešvari ir apleista. Todėl po poros savaičių tapau ištikima kaimo turgaus, kuris vyko du kartus per savaitę akmens grindiniu išklotoje aikštėje priešais bažnyčią pačiame miestelio centre, lankytoja.

Iš pradžių man dar teko pakovoti su savo įpročiu apsipirkti prekybos centre. Pirmasis įspūdis buvo toks, kad apsipirkimas

turguje yra labai neefektyvus būdas apsirūpinti visai šeimai pamaitinti reikalingais produktais. Tačiau mano anyta viską pirko tik čia. Paprastai Žanina sustodavo prie daržovių, vaisių, sūrių, duonos, žuvies, mėsos ir medaus prekystalių (taip taip, čia buvo atskiras prekystalis, skirtas vien tik medui). Vidutiniškai ji praleisdavo nuo trijų iki penkių minučių prie kiekvieno iš septynių ar aštuonių atskirų prekystalių. Prie kiekvieno prekystalio pardavėjai žvaliai pasisveikindavo su pirkėjais, kruopščiai atrinkdavo jiems prekes, jas gražiai supakuodavo ir lėtai atskaičiuodavo grąžą. Tai atrodė neįtikėtinai neefektyvu. Aš nervinausi ir netgi raukydavausi stovėdama eilėje, ilgėjausi internetinės apsipirkimo sistemos, kurios pagalba Vankuveryje prekės būdavo mums pristatomos į namus.

Niurzgėjau, kad apsipirkti turguje yra baisiai nepatogu. Jei norėdavau nupirkti pakankamai maisto keturių asmenų šeimai savaitei, reikėdavo tempti sunkius krepšius (šiaudinius krepšius, kurie buvo naudojami ir prekybos centruose, kadangi plastikiniai maišai šios šalies parduotuvėse uždrausti). Kadangi prekystaliai buvo išsimėtę eilėmis po aplinkines gatves, miestelio centre buvo draudžiama statyti automobilius iki pat turgaus pabaigos popietinėmis valandomis (kad kiekvienas galėtų grįžti namo dvi valandas trunkančių priešpiečių, žinoma).

Tai reiškė, kad iki namų buvo ilgas kelias. Pradžioje aš sunkiai šnopuodama ir pūškuodama vilkdavausi su sunkiais krepšiais į kalvelę, kur stovėjo mūsų namas – ir pasijusdavau kiek nejaukiai, kai žilagalvės močiutės žvitriai aplenkdavo mane su savo krepšiais ant ratukų. Tačiau krepšių tampymas davė man progą šiek tiek pasportuoti, o man to labai reikėjo: prancūzų moterys niekuomet nedirba lauke (greičiausiai, pirkinių tampymo joms puikiausiai užtenka), o per penkiasdešimt mylių nuo mūsų kaimo nebuvo jokio sporto klubo. Bet Žanina išmokė mane pirkti mažesniais kiekiais ir apsipirkinėti dažniau, kaip daro prancūzai. Aš netgi nusipirkau krepšį su ratukais, išmargintą ryškiaspalvės škotiškos skaros motyvais, kurie čia atrodė visiškai nederamai.

Netrukus uošvis papasakojo man, jog Bretanę, tiesą sakant, apgyvendino keltai, atsikėlę čia po to, kai į Britaniją įsibrovė anglosaksų gentys. (Taip man paaiškėjo, kodėl prancūzai taip nemėgsta „anglosaksų", kuriems greičiausiai priklausiau ir aš, mat paprastai vokiečiai, britai, amerikiečiai, kanadiečiai ir net australai būdavo suplakami į vieną krūvą.)

Apsipirkimas turguje turėjo ir dar vieną privalumą. Kaip man paaiškino Žanina, maistas turguje buvo šviežesnis, kadangi jį galima buvo nupirkti pačiu tinkamiausiu laiku. Taip palengva didžiausią susierzinimą man kėlęs apsipirkimo turguje ritualas tapo vienu iš mano mėgstamiausių: pavyzdžiui, su malonumu stebėdavau, kaip daržovių ar vaisių pardavėjai klausia: „Kada rengiatės tai valgyti?" Pirkėjas tiksliai nurodydavo ne tik dieną, bet ir laiką: „Rytoj per priešpiečius!" arba „Šeštadienį per pietus!" Tuomet pardavėjas imdavo uoliai ieškoti (pirkėjams niekuomet neleidžiama liesti prekių rankomis) tinkamiausių avokadų (arba melionų, pomidorų, ananasų ar bet kokios kitos prekės). Taip man palengva paaiškėjo ilgų eilių esmė. Jei su tokiu rūpestingumu būdavo planuojamas kiekvienas valgis ir kiekvienos prekės parinkimas, nieko nuostabaus, kad tai užtrukdavo taip ilgai.

Tačiau buvo ir kita priežastis, dėl kurios žmonės mėgo tą daugybę ilgų eilių: jos sudarė esminę kaimo socialinio gyvenimo dalį. Žmonės nebuvo pratę leistis į ilgus tuščius pokalbius vietinėse kavinėse (tai supratau po kelių šaltų atstūmimų). Nebuvo suoliukų prisėsti ir vietinėse parduotuvėse. Miestelis buvo per mažas, kad jame būtų biblioteka. Tiesą pasakius, jame nebuvo jokios bendros erdvės susibūrimams, išskyrus centrinę aikštę priešais bažnyčią, kur buvo statomi automobiliai, kai nevykdavo turgus.

Kurgi, stebėjausi aš pirmosiomis mūsų gyvenimo čia savaitėmis, žmonės susitinka pabendrauti? Kaip pamačiau, eilės turguje, kurios labai greitai susidarydavo, žmonėms pereinant nuo vieno prekystalio prie kito, buvo viena iš nedaugelio galimybių paprastai santūriems Bretanės gyventojams pajuokauti ir paplepėti.

Skubantys ateidavo į turgų anksčiau (dar nesusidarius spūstims) ir apsipirkdavo per kelias minutes. Tačiau norintys pabendrauti ateidavo vėliau.

Vasaros pabaigoje į turgų ėmiau eiti vis vėliau ir vėliau, kadangi dalyvaudama pokalbiuose ar tiesiog girdėdama juos iš šalies labai daug ko išmokau. Dažniausiai pokalbis sukdavosi apie maistą, išdėliotą priešais mus. Kokie šią savaitę česnakų ūgliai? Kokie buvo praeitą savaitę nupirkti ridikėliai? Kodėl vietinės skumbrės šiais metais tokios smulkios? Apsipirkimas turguje du kartus per savaitę palengva supažindino mane su vietine maisto kultūra. Negalėjau nė įsivaizduoti, kad vienoje vietoje gali būti tokia maisto įvairovė. Be to, susidūriau su daugybe naujų skonių: *huitres* (austrės, kurias – uošvio didžiam džiaugsmui – aš galų gale sutikau valgyti), midijomis (šie moliuskai, išvirti paprastai, tik su baltuoju vynu ir šiek tiek petražolių, tapo mano mėgstamu patiekalu) ir *cidre* (žymiuoju Bretanės obuolių sidru).

Pamažu supratau, kad klausimas apie maistą – puiki pokalbio pradžia. Įsitikinau, kad geriausias būdas pradėti pokalbį – nekaltai paklausti: „Ką jūs gaminate iš šios daržovės?“ (Arba kitas klausimas, kuris man kildavo dažniau, nei aš norėčiau pripažinti: „Kokia tai daržovė?“) Į tokius klausimus atsakydavo choras balsų, visi siūlydami savus receptus, aptarinėdami virimo laiką, patarinėdami, kokie prieskoniai tiktų. Taip ledai būdavo pralaužiami, ir mes galėdavome pereiti prie kitų pokalbio temų.

Vietinis žvejys buvo vienas iš pirmųjų tokių mano pašnekovų. Savo prekystalį jis suruošdavo 8.30, kelios valandos iki turgaus pradžios, kadangi į vietinę prieplauką žvejybiniai laivai atplaukdavo ir išplaukdavo dar prieš saulėtekį. Šis žmogus turėjo neišsenkamos energijos ir labai mylėjo vaikus. „*Furr zee baybee*“, – sakydavo jis nusišypsojęs, kruopščiai narstydamas žuvį nuo kaulų priešais mūsų akis.

Visi, stovintys eilėje, diskretiškai išklausydavo mano atsakymus į jo švelnaus smalsumo vedinus klausimus apie gyvenimą „*en Amérique*“ (nori to ar nenori, angliškai kalbantys kanadie-

čiai, būdami užsienyje, priskiriami amerikiečiams). Žinodama, kad rugsėjis jau visai čia pat, klausinėdavau jo apie vietinę mokyklą, kurią lankė ir jo vaikai ir kur ruošėsi eiti Sofi. Sofi gaudydavo kiekvieną jo žodį, o jis optimistiškai atsakydavo į kiekvieną klausimą, atsakymus palydėdamas padrąsinama šypsena. Ir kaip primygtinai beprašyčiau, jis nė karto nepaėmė jokio užmokesčio už tas žuvis, kurias išrinkdavau savo dukroms. Taip jis elgėsi su visais vietiniais, tik ne su turistais, kurie vis dar plūdo į turgų, aš jaučiausi išdidi, nes supratau tai kaip priėmimo į savo tarpą ženklą.

Turgus buvo ir mergaičių auklėjimo vieta. Iš pradžių, jei jos eidavo drauge, vengiau „purvinų" prekystalių. Mėsininko prekystalis (su kybančiomis kiaulių galvomis ir vis dar kailėtais, bet be galvų triušiais), mano akimis, buvo uždrausta zona vaikams. Žuvies stalas – *poissonerie* – kur žuvims buvo nukapojamos galvos, jos išskrodžiamos ir nuskutamos kiekvieno pirkėjo prašymu – taip pat vertė mane nervintis. Todėl dažniausiai pradžioje apsipirkinėdavau šiose vietose be mergaičių, paprastai patikėdama jas uošvio globai, kuris tuo metu vaikščiodavo su jomis po aplinkines gatveles.

Tačiau Džo nusibodo mano pasišlykštėjimas. Vieną dieną jis pasiėmė Klerę ant rankų ir nusinešė prie žuvies prekystalio. Ji išplėtė akis. Pakėlusi putlų pirštuką, ji parodė ypač didelę žuvį.

– *Poisson!* (Žuvis!) – šaukė Klerė. – *Coupe! Coupe! Coupe!* (Nupjauk! Nupjauk! Nupjauk!) – tęsė ji, išskėtusi rankas į šalis ir mosuodama jomis, tarsi pjautų ore. Dabar ji jau patraukė visų stovinčiųjų eilėje dėmesį. – Niam niam! – užbaigė pasirodymą rodydama į savo burnytę ir palydima pritariamo juoko.

Tuo metu mano dukra jau geriau už mane žinojo, kaip Prancūzijoje susirasti draugų ir padaryti žmonėms įspūdį.

3

Mokykla skrandžiui

Imame mokytis „valgyti prancūziškai“
(ir mokomės iš savo klaidų)



Mignonne,
Mignonne.
Si tu veux du pain,
Je t'en donne.
Si tu n'en veux pas,
Je te bâtonne!

Gražus pyragiuk, gražus pyragiuk,
Koks tu saldus.
Jei nori duonelės,
Gausi šiek tiek.
Bet jei ožiuosies,
Gausi diržiuko!

Prancūzų liaudies vaikiškas eilėraštukas

Artėjant rugsėjui, laukėme mokslo metų pradžios. Labiausiai nekantravo Sofi, kuri labai norėjo mokykloje susitikti su bendraamžiais. Taigi, išaušus pirmajai mokslo metų dienai, mes jau buvome ten, ankstyvi ir pasiruošę. Sofi ėjo pasigriebusi mane už rankos, iš paskos sekė anyta, o Filipas ėjo vedinas Klere, kurios drabužiai buvo priderinti prie sesers aprangos (labai jau manieringa, bet aš nesugebėjau tam paprieštarauti). Žanina atkreipė mano dėmesį į tai, kad mokiniai Prancūzijoje, net jei mokėsi mažoje kaimo mokykloje, rengėsi kur kas gražiau už savo bendraamžius Amerikoje, taigi, Sofi gavo dovanų naują drabužių komplektą likus kelioms dienoms iki mokyklos. Su pilkšvai rausvos spalvos marškinių tipo suknute ir rausvai pilkomis pėdkelnėmis ji atrodė žavingai; aš pasirinkau gamtos spalvų drabužius – populiarius tarp prancūzų tėvų – kad derėčiau prie savo vaikų (nors daugybė prancūzų vaikų dėvi baltos spalvos drabužius, kurie stebuklingai išlieka švarūs).

Sofi ir aš pirmą kartą drauge pirkomės drabužius. Važiuojant namo, patikinau ją, kad šie metai – pirmieji, kai ji visą dieną praleis mokykloje – bus puikūs. Mano vaizduotėje kilo smalsių kaimo mokyklos vaikų, kuriuos pakerės *l'Américaine*, mergaitė iš Amerikos, ir kurie varžysis norėdami su naująja mergaite susidraugauti, vaizdelis. Tačiau aš jau buvau užmiršusi, kokie gali būti vaikai. Ir neturėjau jokio supratimo, koks gali būti mažas miestelis (kadangi visą gyvenimą pragyvenau didelių miestų priemiesčiuose). Netrukus supratau: jei neišmanai taisyklių, tampi kaimo kvaileliu. O mano dukra taisyklių nežinojo. Kaip, akivaizdžiai, ir aš.

Pirmoji užuomina apie mūsų laukiančius vargus buvo baltas popieriaus lapas, pakabintas ant paradinių mokyklos durų. To lapo turinio aš negalėjau iššifruoti. Jame buvo nurodyta šiandienos data. Tai buvo panašu į sąrašą. Jame buvo gausu keistų, man

nesuprantamų žodžių. Tik supratau, kad ten buvo surašytos savaitės dienos. Gal tai buvo pomokyklinių užsiėmimų sąrašas?

– *Mais, non!* (Betgi ne!) – pasakė mano vyras juokdamasis. – Tai valgiaraštis.

Atidžiau pažvelgusi supratau, kad jis teisus. Lapo viršuje buvo nurodytos savaitės dienos. Trečiadieniais nieko nepažymėta, bet taip ir turėjo būti. Prisiminiau, kad prancūzų vaikai į mokyklą eina tik keturias dienas per savaitę, o trečiadieniai skirti sportavimui ir kitai užklasinei veiklai. Kairėje lapo pusėje buvo išvardyti keturi standartiniai patiekalai: *entrée* (užkandis), *plat principal* (pagrindinis patiekalas), *salade et fromage* (sūris su salotomis) ir *dessert* (desertas). Bet daugiau nieko nesupratau.

	Lundi (Pirmadienis)	**Mardi** (Antradienis)	**Mercredi** (Trečiadienis)	**Jeudi** (Ketvirtadienis)	**Vendredi** (Penktadienis)
Entrée	Cikorijų salotos su ementalio sūriu ir skrebučiais	Kaimiškas *pâté* (paštetas) su marinuotomis daržovėmis	Užsiėmimų nėra	Ridikėliai su jūros druska	Bolonijos burokėlių salotos
Plat principal	Aliaskinė sidabrinė menkė su ekologiškomis keptuvėje keptomis bulvėmis	*Sauté de boeuf* (jautienos kepsnys) su *grand-mère* (močiutės) padažu ir *gratin dauphinois* (bulvių apkepu)		*Quiche provençale* (Provanso omletas)	Kepta kalakutiena su smulkiosiomis *flageolet* pupelėmis
Salade/ fromage	Mėlynasis sūris	*Tomme* sūris		Edamo sūris	Ožkos pieno sūris
Dessert	Nenugriebtas jogurtas Abrikosai su medaus padažu	Šviežių vaisių kokteilis		Šokoladinis *éclair* (ekleras)	Ekologiškų kriaušių kompotas

Mano vyras kantriai paaiškino, kad tai sąrašas valgių, kuriuos vaikai valgys mokyklos *cantine* (valgykloje) šią savaitę. Valgiaraštis buvo sudarytas taip, kad valgiai būtų skanūs, sveiki ir įvairūs. Be to, ir nebrangūs: vidutiniškai kainavo 3 dolerius, nors vaikai iš labiau nepasiturinčių šeimų mokėjo dar mažiau (mažiausias mokestis mūsų mokykloje buvo mažiau nei doleris per dieną). Valgiaraštis buvo iškabinėtas ant kiekvienų durų, kad tėvai (ir jų vaikai) galėtų žinoti, kas bus priešpiečiams.

Valgykla yra visuotinai paplitusi įstaiga Prancūzijoje, ją galima rasti ne tik pradinėse mokyklose ir kitose mokymo įstaigose, bet ir valdžios institucijose bei privačių kompanijų pastatuose. Šį žodį sunku išversti. Anglų kalboje arčiausia savo reikšme būtų „kavinė", tačiau pastarasis žodis nejučia sukelia visai netinkamus prisiminimus apie sutežusią picą ir pernelyg dideles kainas už skrudintas bulvytes, mano koledže įprastus patiekalus. Geriausias būdas apibūdinti mokyklos valgyklą Prancūzijoje – tai pabandyti įsivaizduoti, kaip atrodytų jūsų koledžo kavinė, jei maistą joje gamintų visas kordonas besistažuojančių aukščiausios klasės virėjų, kuriuos prižiūrėtų mitybos specialistas, o maistą ant stalo tiektų globėjiškai nusiteikę padavėjai (kuriems didelį džiaugsmą keltų galimybė pagelbėti jums susipjaustyti mėsą, jei patys to padaryti nesugebėtumėte).

Filipas ir Žanina atidžiai peržvelgė valgiaraštį ir žvaliai aptarė savo mėgstamus patiekalus. Tačiau man tas sąrašas pasirodė gana absurdiškas. Burokėliai? Šviežia žuvis? Tai panėšėjo į Mišelino žvaigždutėmis besididžiuojančio restorano valgius, o ne maistą penkiamečiams. Ir jau tikrai ne maistą *mano* penkiametei.

– Hmm, – suniurnėjau neryžtingai, – man rodos, čia kažko trūksta. Kiekvienai dienai skirtas tik vienas patiekalas.

Pagalvojau apie mokyklos kavines savo šalyje, kur vaikams visada buvo iš ko rinktis, nors patiekalų kokybė mitybiniu požiūriu galėjo būti ir abejotina: pavyzdžiui, vaikai galėjo rinktis braškinį arba šokoladinį pieno kokteilį, picą arba dešrainį.

– Čia visi valgo tą patį, *bien sûr* (be jokios abejonės)! – atsakė mano vyras.

Jau buvau perpratusi, kad frazė *bien sûr* reiškė, kad pati to nežinodama aš vėl iškrėčiau kažką socialiai nepriimtino, nors prancūzams viskas atrodė savaime suprantama.

– Bet kas, jei vaikams nepatiks tą dieną duodamas patiekalas? – paklausiau. Šis klausimas sukėlė nuostabos kupinus tėvų, vedančių vaikus pro duris, žvilgsnius.

– Na, tada jiems teks praalkti! – atsakė Žanina. Atrodė, kad ji jau ima nekantrauti.

Tuomet man į galvą toptelėjo *Tra la lire* (prancūziškame ikimokyklinukams skirtame žurnale) išspausdinta istorija. Pasakojime, pavadintame „*La journée du NON!*“ (NE diena), buvo kalbama apie putlių skruostukų Mišelį, kuriam buvo „NE“ diena. Jis pasakė „NE“, kai reikėjo apsirengti, ir į mokyklą išėjo, vilkėdamas pižamą. Jis pasakė „NE“, kai reikėjo valgyti priešpiečius valgykloje (ridikėlius, dešreles, bulvių košę ir ledus) ir visą popietę vaikščiojo alkanas. Mišelis atrodė liūdnas, tačiau jo mažieji draugai, kurie suvalgė visus savo priešpiečius, jo visai nesigailėjo, kaip ir jo tėvai. Kai pirmą kartą perskaičiau šią istoriją, numečiau ją šalin kaip žiaurią ir neįtikimą. Tačiau dabar su nutirpusia širdimi supratau, kad prancūzams ši istorija visai neatrodė tokia jau bloga.

– Bet tai juk nesąmonė! – užsiplieskiau. – Sofi priešpiečiams valgo tik makaronus. Ji juk badaus!

Tai buvo teisybė. Nepaisant didžiausių mano pastangų, Sofi atsisakydavo valgyti priešpiečiams bet ką, išskyrus makaronus. Ir tie makaronai visuomet turėjo būti pagaminti lygiai tokiu pačiu būdu: su alyvų aliejumi (ir *jokiu būdu ne* sviestu), gausiai apibarstyti parmezano sūriu. Mums persikėlus į Prancūziją, tas faktas, kad vietinėje maisto produktų parduotuvėje parmezano sūrio nebuvo, neatbaidė manęs nuo bandymų ir toliau gaminti mėgstamą Sofi patiekalą. Ir aš netgi didžiavausi savo nedidele pergale, kai pradžioje atšiauriai nusiteikusį pardavėją priverčiau specialiai man užsakyti „Sofi sūrio“.

– Mokykloje išmokstama daug dalykų, taip pat ir kaip valgyti tai, kas padėta priešais, – atsakė Žanina.

(Tuomet aš pagalvojau: „Kitą kartą, kai vaiką pirmą kartą vesi į mokyklą, tikrai nebandyk kviesti savo anytos.“). Buvau užspęsta į kampą. Problema ta, kad su vyru jau buvome sutarę, kad Sofi priešpiečius valgys mokykloje. Tokią mintį pasiūlė Žanina.

– Valgymas – prancūzų kultūros esmė, – pareiškė ji neilgai trukus po mūsų atvykimo. O Sofi nesusiras draugų, jei neis su vaikais į valgyklą.

Taigi, mes užrašėme ją į kasdien valgykloje valgančiųjų sąrašus. Tuo metu tai atrodė visai nebloga idėja. Mes kalbėjomės su Sofi apie valgyklą ir netgi mėginome ją sužaisti: *įsivaizduok, kaip bus malonu susitikti ten su naujais draugais!* Dabar man taip nebeatrodė. Tačiau ką nors pakeisti buvo per vėlu.

Nuėjome koridoriumi link Sofi klasės, ties kurios slenksčiu stovėjo mokytoja, sveikindamasi su mokiniais. Čia susidarė ilga, lėtai slenkanti eilė. Kai priartėjome prie durų, supratau, kodėl. Matėme, kaip kiekvienas vaikas nekantraudamas priartėdavo prie mokytojos, o ši pabučiuodavo jį į abu skruostus. Kai kurie tėvai taip pat ją pabučiuodavo, kiti tik paspausdavo ranką. Visa tai lydėjo apsikeitimas mandagiomis frazėmis apie vasaros atostogas. Po kelių minučių vaikas nueidavo į klasę, o tėvai maloniai atsitraukdavo.

Tokios scenos buvo įprastos Prancūzijoje. *Se faire la bise* reikėtų versti kaip „pasibučiuoti“, tačiau iš tiesų šis *bise* tebuvo delikatus pasitrynimas skruostais, o nestiprus pakštelėjimas lūpomis būdavo atliekamas ore netoli kito asmens ausies (bet ne pernelyg arti). Man buvo sunku su tuo apsiprasti, kadangi užaugau kultūroje, kurioje asmens veidas buvo tokia pati privati kūno dalis, kaip ir antras galas: tik keli labai artimi giminaičiai turėjo teisę paliesti mano veidą. Tačiau kadangi kiekvienas sutiktas Prancūzijoje būtinai pasveikinamas šiais *les bises*, supratau, kad man reikės prie to priprasti.

Les bises priversdavo mane nervintis ir dėl kitos priežasties: jie yra visai nenuspėjami. Kai Prancūzijoje žmonės sutinka vienas kitą, vietoje bučiavimosi jie gali ir paspausti rankas. Kartais vyras bučiuoja vyrą, o kitą kartą to nedaro. Kai kuriais atvejais buvo tikimasi, kad aš pabučiuosiu pirmą kartą sutiktus žmones (paprastai tai būdavo giminaičiai), tuo tarpu kitiems (net jei tuos žmones matydavau dažnai) niekuomet net rankos nesu paspaudusi. Kai kuriose Prancūzijos vietovėse žmonės apsikeičia vienu ar dviem bučiniais, tuo tarpu kitose jie sveikinasi pasibučiuodami net tris ar keturis kartus. Kartais žmonės pradeda nuo bučinio į kairįjį skruostą, o kartais – į dešinįjį. Visi šie sprendimai turi būti priimti per trumpą akimirksnį, remiantis sudėtingais paskaičiavimais, kas jus sieja su sutiktu žmogumi, kokioje vietoje susitikote, kokia sutiktojo lytis, kas dar yra su jumis, kaip labai abu skubate, o taip pat kažkokiu keistu šeštuoju jausmu, nusakančiu socialines sveikinimo pirmumo eiles. Man niekuomet nepavykdavo pagauti tame logikos.

Be kita ko, žinojau, kad su tais *les bises* gali baigtis tikrai liūdnai. Kartą taip nutiko mano vyrui. Neilgai trukus po mūsų susipažinimo mes nuskridome į mano gimtinę, kur jis turėjo susitikti su mano giminaičiais. Į oro uostą mūsų paimti atvyko mano dėdė Džonas. Sutikimo salėje, žmonių apsuptyje, Filipas padarė tai, kas prancūzui atrodo visiškai normalu: jis karštai pabučiavo dėdę Džoną į abu skruostus. Apstulbusio Džono žvilgsnį Filipas tuojau pat suprato klaidingai: „O, – nusišypsojo mano būsimas vyras, – Kanadoje jūs turbūt bučiuojatės tris kartus!“ Ir kai Filipas metėsi į priekį, kad pabučiuotų dėdulę dar kartą, dėdė Džonas staiga pasuko galvą, ir abiejų lūpos susitiko bučinyje.

Jų santykiai laikui bėgant pagerėjo. Tačiau tie bučiniai vis tiek vertė mane nervintis. Ir Sofi jie nepatiko, net ir sutikusi giminaičius, ji stovėdavo kaip įbesta, nors ir žinojo, kad atsisakymas bučiuotis gali būti priimtas kaip didžiausias įžeidimas. Priartėjus jos eilei sveikintis su mokytoja, Sofi ėmė muistytis. „*Bonjour!*“ – pasakė šypsodamasi *Madame*. Visai suprantama, kad Sofi tik

apsikabino ją, paleido mano ranką ir praslydo į klasę. *Madame* susiraukė. Be jokios abejonės, užsiminti apie mano nerimą dėl maisto dabar nebuvo pats tinkamiausias laikas. Tačiau aš nerimavau visą dieną. Diena prailgo. Prancūzai mokykloje būna nuo 8.30 iki 16.30 val. (o daugelis dar lieka „namų darbų ruošimui" (*études*) po pamokų iki 18.30 ar 19 val.). Sofi klasės draugai jau buvo pripratę prie viso to, kadangi jiems tai buvo treti metai mokykloje (prancūzų vaikai formalų mokymąsi pradeda nuo pusės dienos, kai jiems sueina dveji su puse metų, o pilną dieną mokosi nuo trejų). Tie vaikai jau buvo valgyklos veteranai, bet Sofi viskas, be jokios abejonės, buvo nauja.

Kai popiet Sofi išėjo iš klasės, man iškart viskas buvo aišku. Raudodama ji metėsi man į glėbį. Kiek palaukusi išklausiau jos istorijos. Ji visą dieną nieko nevalgė. Priešpiečiai buvo visiškai nevalgomi (jos žodžiais). Kitaip, nei jos darželyje, čia niekas nemiegojo nei rytinio, nei popiečio miego. Ir niekas net neleido jai atsigerti vandens, nors ji ir kėlė ranką.

Susinervinusi paguldžiau ją anksčiau miegoti vakare ir pasiryžau kitą rytą pasirodyti mokykloje su supakuotais priešpiečiais, buteliu vandens ir keliais griežtais žodeliais jos mokytojai. Apmąsčiau savo komentarus labai kruopščiai: „Sofi ir taip sunku priprasti prie naujos kultūros. Jos gimtinėje vaikai gali gerti kada tik panorėję, net ir per pamokas. Ir ar ji negalėtų atsinešti priešpiečių iš namų, kol apsipras?"

Palikusi Filipą padėti Sofi pasiruošti mokyklai, išskubėjau į mokyklą daugiau nei pusvalandžiu anksčiau, kad galėčiau šnektelėti su *Madame*. Tačiau *Madame* mano žodžiai nepadarė jokio įspūdžio. Įtariai pažvelgusi į Sofi priešpiečių paketėlį, ji prunkštelėjo:

– Turiu galvoti apie visą klasę. Mes niekam neleidžiame neštis iš namų jokių ypatingų vaišių ir jokių specialių nuolaidų čia niekam nedarome.

Tuomet nebeištvėrusi išsakiau visą savo nerimą. Ar Sofi bus pasmerkta gėdai vien tik dėl to, kad valgo kitaip nei kiti vaikai? Ir

nėra tokia smalsi ragaudama naują maistą? Kaip ją paveiks toks elgesys su ja? Kaip ji galės ko nors išmokti, jei visą laiką jausis alkana ir ištroškusi? Pamačiusi susirūpinusį mano veidą, *Madame* suminkštėjo.

– Prieš jums einant namo, užsukime į valgyklą ir apžiūrėkime ją, – pakvietė ji.

Pirmoji mūsų stotelė buvo virtuvė, kurioje jau darbavosi virėjas. Įgudusia ranka valdydamas už mane didesnį samtį, jis stovėjo ant pirštų galų ir maišė sriubą puode, kuris atrodė toks didelis, kad galėtų sutalpinti visą Sofi klasę. Visi valgiai gaminami iš šviežių produktų, o ne pusgaminių, išdidžiai pareiškė jis man, parodydamas prie pjaustymo lentų išrikiuotas daržoves. Jis stengdavosi pirkti vietinius maisto produktus. Be to, pridūrė jis, valdžia ketino pareikalauti, kad iki 2012 metų 20 procentų sudėtinių valgių dalių sudarytų ekologiški produktai. Tačiau geras maistas, pasakojo jis toliau, nebūtinai susijęs su didelėmis išlaidomis; jis puikiausiai gali būti paprastas ir nebrangus, bet skanus. Bandžiau apsimesti, kad man tai padarė įspūdį.

Be abejo, ne visoms valgykloms nusišypso laimė turėti nuosavą virėją. Norėdamos sumažinti išlaidas, daugelis jų griebiasi sutarčių su aprūpinimo maistu įmonėmis ir kur tik įmanoma vartoja iš anksto paruoštus ir supakuotus pusgaminius. Tiesą pasakius, vienas neilgai trukus po mano apsilankymo valgykloje atliktas tyrimas parodė, kad beveik pusė Prancūzijos valgyklų neatitinka griežtų Prancūzijos švietimo ministerijos reikalavimų. Tėvai iškart sujudo. Vienas gerai žinomas virėjas Sirilas Linjakas (Cyril Lignac) televizijoje netgi sukūrė realybės šou (*Vive la Cantine!*), kuriame atliko „maisto gelbėtojo“ vaidmenį vaikų mokymo įstaigose visoje Prancūzijoje (kažkas panašaus į Džeimio Oliverio (Jamie Oliver) Maisto revoliuciją). Ir vis dėlto, net ir blogiausias Prancūzijos valgyklų maistas greičiausiai yra geresnis už įprastinį maistą, kurio galima nusipirkti Šiaurės Amerikos mokyklų kavinėse.

Kad suprastumėme, kokį svarbų vaidmenį atlieka mokyklos virėjas Prancūzijoje, reikia įsisąmoninti tą faktą, jog prancūzams priešpiečiai yra svarbiausias vaikų dienos valgis pagal suvartojamų kalorijų kiekį. Kadangi maisto prekių aparatai uždrausti visose Prancūzijos mokymo įstaigose, jose neįmanoma nusipirkti maisto niekur kitur, tik valgyklose. Didžioji mokinių dalis valgo mokyklose ir jiems neleidžiama atsinešti priešpiečių iš namų (nebent jie serga sunkiomis alerginėmis ligomis). Tokiu būdu valgyklos yra ta vieta, kur didžioji dalis iš šešių milijonų Prancūzijos mokyklinio amžiaus vaikų kasdien valgo priešpiečius. Sofi mokykloje virėjas buvo nenuginčijamas valgyklos šeimininkas, kuris priešpiečių metu dažnai vaikštinėdavo po valgyklą, klausinėdamas vaikų, kaip jiems patinka jo paruošti valgiai (o kartais ir pagrūmodavo samčiu nenoriai valgantiems vaikams, kaip vėliau man papasakojo Sofi). Net ir nežinant viso to, man buvo visiškai aišku, kad virėjas labai didžiuojasi savo darbu.

Padėkojome virėjui ir nuėjome į valgymo zoną. Išdidžiai rodydama medžiagines servetėles ir staltieses (o tai buvo tikra prabanga mažai kaimo mokyklai), *Madame* paaiškino man, kad maistą vaikams patiekia specialus personalas, kuris prižiūri, kaip jie valgo (rūpinasi vaikų valgymo manieromis, kartais ir ne visai švelniais metodais), kol mokytojai valgo priešpiečius atskirame kambaryje. Kiniško porceliano lėkštės ir vaikams pritaikyto dydžio įrankiai jau laukė vaikų, išrikiuoti ant stalų su karinės valgyklos preciziškumu. Net ir man tai padarė įspūdį.

Tvarka čia labai svarbi, pastebėjo *Madame*, kadangi (remiantis valdžios nustatytu dekretu) vaikai prie stalo praleidžia mažiausiai pusvalandį. Prisiminiau vyresnius vaikus savo gimtinėje, kurie teturėjo dešimt minučių šaltam sumuštiniui sužiaumoti sėdėdami mokykliniame suole, tačiau nieko nepasakiau. Kaipgi *Madame* būtų tai supratusi?

Prancūzų mokyklose, tęsė *Madame*, valgymo laikas skirtas vaikų pabendravimui, pasimėgavimui nauju maistu ir naujo maisto atradimui malonioje aplinkoje. Kai tas pats patiekalas pa-

tiekiamas visiems vaikams, jie tampa ne tokie išrankūs ir jų mityba galų gale tampa įvairesnė. Mokykloje kartu su savo bendraamžiais vaikai ragauja ir valgo tokius produktus, kuriuos išvydę namuose raukytų nosis (bendraamžių įtaką patvirtina ir Šiaurės Amerikoje atlikti tyrimai). Prancūzų sistema iš tiesų yra puikiai ištobulinta, ypač gerai apgalvota bendraamžių įtakos reikšmė. Kai jus stebi keli šimtai labai pastabių vaikų akių, argi drįstumėte kelti sambrūzdį dėl kokio nors valgio?

Kalbant apie vaikų mitybą, mokytojams taip pat tenka svarbus vaidmuo, paaiškino *Madame*, koridoriais pasukusi link mokyklos išėjimo. Jie turi tris svarbiausius tikslus. Pirmasis – saugoti vaikų sveikatą ir skatinti akademinius jų pasiekimus, užtikrinant maitinimą mitybiniu požiūriu vertingu maistu. Antrasis tikslas – mokyti vaikus: ugdyti jų skonį, išmokyti juos pagrindinių maisto higienos ir mitybos taisyklių ir paskatinti juos valgyti įvairų, sveiką maistą. O trečiasis tikslas – išmokyti vaikus gražiai elgtis prie stalo ir paisyti režimo, aiškiai nustatančio, kada, kur, kaip, ką ir kodėl vaikai valgo.

Tuo metu jau buvau susiruošusi jai atsikirsti. *Madame* požiūris atrodė neįtikėtinai griežtas ir aš nemaniau, kad tai tiktų Sofi. Tačiau *Madame* kalbėjo su tokiu užsidegimu, kad susilaikiau.

Ji labai išdidžiai mintinai pacitavo Prancūzijos švietimo ministrą: „Mokykla yra išskirtinė vieta, kurioje vaikai mokomi gero skonio, mitybos pagrindų ir valgymo kultūros. Gero skonio reikia mokyti ir išmokti, o jis įgyjamas tik su laiku."

Ji paaiškino, kad maisto tiekimo taisykles nustato ministerija. Daržovės turi būti kasdien: vieną dieną šviežios, kitą dieną – virtos ar keptos. Keptas maistas gali būti ne daugiau nei kartą per savaitę. Tikra žuvis (ne jos gaminiai) turi būti bent kartą per savaitę. Vaisiai desertui duodami mažiausiai kas antrą dieną, cukraus turintys desertai leidžiami, bet tik kartą per savaitę. Taisyklėse netgi buvo nustatyta, koks maisto medžiagų kiekis turi būti įprastiniame patiekale (jei jums smalsu: 11 gramų aukštos kokybės baltymų, 220 miligramų kalcio ir 2,8 miligramo geležies).

Valgiaraštį prižiūrėjo mitybos specialistas ir tėvų savanorių komitetas. Tėvai labai domėjosi tuo, ką valgo jų vaikai. Pastarasis faktas manęs visai nenustebino: jau buvau girdėjusi iš klasės išeinančius vaikus pasitinkančių tėvų pasisveikinimus. Vietoje įprastinio „Ką tu šiandien veikei mokykloje?", visi klausdavo: „Ir kaip tau patiko šiandienos priešpiečiai?"

Kaip vėliau sužinojau, tai atspindėjo prancūzų tėvų nesidomėjimą (bent jau mano akimis) mažų vaikų intelektualinių gebėjimų ugdymu. Jokių kortelių su paveikslėliais, jokių smuiko pamokų mažiems vaikams, jokių kūdikių-Einšteinų. Tiesą pasakius, prancūzams kelia nuostabą tai, su kokiu intensyvumu amerikiečiai bando išugdyti priešlaikinius savo palikuonių intelektinius gebėjimus. (Kortelės su paveikslėliais? Tikrai? Jūs turbūt juokaujate!) Prancūzai labai atsidavę formaliajam mokymui (kuris yra kur kas pažangesnis nei mano gimtinėje, galiu pasakyti). Tačiau jie įsitikinę, kad mokymas skaityti ir rašyti yra mokytojų reikalas. Vietoje to, prancūzų tėvai didžiausią dėmesį skiria tam, ką, jų manymu, vaikas gali ir turi išmokti: gardžiuotis ir mėgautis maistu. Visu maistu. Įprastas klausimas, kurį užduoda vienas kitam tėvai, yra: „Ir ką gi jūsų vaikas mėgsta valgyti?" Kitas tėvas ar motina į tai išdidžiai atsako: *„Elle mange un peu de tout."* (Ji valgo visko po truputį.)

Šia tema naujai iškeptiems tėveliams parašytos ištisos knygos tokiais viliojančiais pavadinimais, kaip „Skonio gimimas: kaip suteikti vaikui mėgavimosi maistu dovaną". Tiesą pasakius, prancūzai labai mėgsta prisiminti istorijas apie jų vaikų pirmą kartą ragautą maistą (taip tėvai Šiaurės Amerikoje mėgsta kalbėtis apie pirmuosius savo vaikų ištartus žodžius). Svečiuodamiesi kaimo šeimose, kuriose auga maži vaikai, mes beveik visuomet kalbėdavome apie tai, ką jie jau ragavę. Apie savo vaikų valgymo pergales tėvai čia šneka su tokiu pat pasididžiavimu, su kokiu Šiaurės Amerikoje paprastai aptarinėjami akademiniai ar sportiniai vaikų pasiekimai. Pavyzdžiui, mūsų draugas Ivas nepaprastai didžiavosi tuo, kad jo devynių mėnesių dukra Nikolė valgo

rokforą (taip taip, sūrį su dvokiančiu žaliai mėlynu pelėsiu) ir susijaudinęs vis siūlė jai mažus šio sūrio gabalėlius stebint visiems svečiams. Turiu pripažinti, kad Nikolė iš tiesų atrodė be galo laiminga gromuliuodama sūrį („Tai dėl druskos", – sušnabždėjo man vyras, bandydamas mane paguosti.)

Taigi, aš iš pirmų lūpų sužinojau, kad prancūzų tėvams įvairovė yra labai svarbi. Tai, ką sakė *Madame*, turėjo savą prasmę. Tačiau iki šiol nebuvau girdėjusi, kad mokant vaikus mitybos pagrindų mokyklos vaidmuo toks svarbus. Remiantis *Madame* žodžiais, mokymas apie maistą vyko ir formalių pamokų metu. Ji ranka parodė ant sienos kabančią diagramą, kurioje buvo pavaizduota kiek kitokia nei įprasta mitybos piramidė. Priėjusi arčiau, išvydau kai ką įdomaus. Vietoje įprastinių maisto grupių, šioje diagramoje buvo devynios rekomendacijos, išdėstytos tarsi kopėčių skersiniai. Buvo pavaizduotos ne tik maisto grupės (vaisiai ir daržovės, pieno produktai, grūdai ir kruopos, mėsa, žuvis ir kiaušiniai), bet drauge surašytos ir rekomendacijos, kaip riboti riebalų, cukraus ir druskos kiekį. Apatinė eilė – piramidės pagrindas – buvo paskirtas geriamajam vandeniui. Ar prancūzams tai buvo atskira maisto grupė, nusistebėjau?

Tačiau dar nespėjus man apie tai paklausti, *Madame* ėmė kalbėti apie savo mėgstamiausią dalyką – pamokas, kurios organizuojamos „*La Semaine du Goût*" (Ragavimo savaitės) metu ir kurios vyksta kiekvieną spalį visoje Prancūzijoje. Visą savaitę žymiausi virėjai (iš populiariausių restoranų, pavyzdžiui, *Ritz*) lankosi mokyklose, kur gamina valgį, ragauja jį, juokauja ir kelia vaikams susižavėjimą. Kartais nufilmuoti ir internete patalpinti jų pasirodymai tapdavo nacionalinių naujienų siužetais. Kuklesniais atvejais klases ir mokinių stovyklas aplanko vietiniai virėjai, kepėjai, mėsininkai, sūrių gamintojai bei rinktiniai gurmanai ir veda tokius užsiėmimus, pavyzdžiui, „Vaisių sulčių seminarai". Praeitais metais visoje Prancūzijoje buvo suorganizuota daugiau kaip 5000 tokių pamokų. (Tuo pačiu metu Prancūzijos restoranai siūlo specialius „Ragavimo savaitės" valgiaraščius už

prieinamą kainą.) Tačiau, nepaisant viso to, jaučiau, kaip mano veidą iškreipia skeptiška išraiška: netikėjau, kad net ir geriausias virėjas galėtų įtikinti mano Sofi valgyti tai, ko ji nemėgsta.

Tačiau vaikų mokymas apie maistą tuo nesibaigia, tęsė *Madame*. Didelis dėmesys teikiamas ir jų mokymui, kaip reikėtų išmintingai ir sveikai maitintis, o taip pat jų „skonio svogūnėlių pažadinimui", kaip ji poetiškai pasakė. Mokykloje buvo taikomas mokymo metodas, sukurtas Nacionaliniame Prancūzijos Skonio institute (ir tai tikrai nėra mano prasimanymas). Kiekvienais metais mokytojai pradeda nuo paprastų pamokų, skirtų vaikų savistabos ir verbalizacijos įgūdžiams plėtoti. Vaikai mokosi tyrinėti maistą pasitelkę visus penkis pojūčius: ragavimą, regą, kvapų pajutimą, lytėjimą ir girdėjimą. Toks „skonių mokymas", kaip jis populiariai vadinamas Prancūzijoje, vyksta žaidžiant linksmus žaidimus. Populiari mokymo metodika Sofi amžiaus grupei yra *sac fourre-tout*. Vaikai visi iš eilės kiša rankutes pro mažą plyšį į „medžiaginį maišą", čiupinėja ten esančius vaisius ar daržoves ir bando apibūdinti, ką surado, o tuomet parodomas maišo turinys. Kitoje pamokoje vaikams duodami padėklai su mažais įvairaus maisto gabaliukais ir jų paprašoma maistą suskirstyti į tokias kategorijas, kaip sūrus, saldus, rūgštus ir kartus. Dar vėliau jiems užrišamos akys ir paprašoma paragauti, apibūdinti ir atpažinti, koks maisto gabalėlis jiems duotas. Taip siekiama paskatinti vaikus pažinti maistą pasitelkus visus penkis pojūčius. Turėjau pripažinti, kad tai iš tiesų galėjo patikti Sofi.

Madame tai padrąsino. Ji su užsidegimu perėjo prie prancūzų tyrinėjimų apie „jutiminį pažinimą" ir šio pažinimo svarbą sveikų valgymo įpročių formavimuisi. Mokyklos, išdidžiai pastebėjo ji, šių tyrimų rezultatus naudoja rengdamos mokymo programas. Pamokose vaikai mokosi apibūdinti maistą ir išreikšti žodžiais savo mintis ir jausmus, susijusius su juo. Kai jie to išmoksta, tęsė ji, pradeda kurti vaizdingesnes idėjas apie maistą. Tas pats maistas – tarkim, avokadas – gali būti paruošiamas trim ar keturiais

skirtingais būdais ir pasiūlytas vaikams, kurie mokosi skirtingų kulinarinių sąvokų ir plėtoja savo pačių jutiminius įgūdžius. Vyresnėse klasėse įvedamos pamokos apie prieskonius, jose vaikų prašoma kritiškai įvertinti žiniasklaidoje pasirodančius pranešimus apie maistą, o socialinių mokslų pamokose jie išgirsta apie Prancūzijos *patrimoine culinaire* (kulinarinį paveldą). Visa tai man pasirodė netgi naudinga.

Vėliau pamokos plėtojamos ir jose supažindinama su sudėtingais aromatais, ištyrinėjami mitybos pomėgiai ir gaminami valgiai (dažniausiai – tradiciniai tame regione), o viską užbaigia Ragavimo savaitės *grand finale* (didysis finalas): *a repas de fête* (šventinis patiekalas). Tai šventė, kurioje svarbiausia yra pats valgymas. Vaikai šį procesą turi patirti visi kartu, primygtinai tvirtino *Madame*. Tiems, kurie tikrai susidomi, galimi specialūs popamokiniai užsiėmimai (pavyzdžiui, vasaros maisto gaminimo stovyklos, kuriose lankėsi mano dukterėčios ir sūnėnai). Prieš metus vietinė valdžia netgi suorganizavo bendrą išvyką į *Epicurium* – Avinjono, Pietų Prancūzijos miesto, pačiame centre įsikūrusį pirmąjį pasaulyje muziejų, skirtą vaisiams ir daržovėms.

– Taigi, – triumfuodama užbaigė *Madame*, – Sofi tikrai be galo patiks valgymas mokykloje, kaip ir kiekvienam kitam čia esančiam vaikui.

Nežinojau, ką pasakyti. Viskas atrodė labai linksmai, bet aš vis tiek nemaniau, kad tai gali pakeisti Sofi požiūrį į burokėlių salotas.

– Skamba nuostabiai, – pratariau užsikirsdama ir jausdamasi taip, tarsi stovėčiau ant bedugnės krašto. Sukaupusi visą drąsą, vis dėlto laikiausi savo: – Bet aš nemanau, kad tai padės Sofi. Jai reikia pavalgyti, kad galėtų gerai mokytis. Jai būtina užkąsti bent du kartus per dieną. Ji tikrai negali sukaupti dėmesio, kai yra alkana. Ir aš nesu tikra, kad ji sugebės pamėgti valgykloje tiekiamą maistą. Galbūt ji galėtų atsinešti jei ne priešpiečius, tai bent užkandžių?

– NE! – pasigirdo atsakymas. Tapo aišku, kad čia ne vieta deryboms. – Užkandžiavimas – tai kelias į prastą mitybą, o tokia mityba nepadeda vaikams mokytis, – atsakė *Madame* griežtu tonu. – Mano darbas yra išugdyti sveikus valgymo įpročius visiems mokiniams.

Madame buvo visiškai aišku, kad išmokti valgyti prancūziškai yra griežtai privaloma.

Turbūt atrodžiau maištingai, kadangi *Madame* stabtelėjo ties durų slenksčiu pridurti dar kelių savo minčių.

– Dar šiais mokslo metais Sofi galų gale sugrįš namo su maloniomis mintimis apie maistą, – pažadėjo *Madame*. – Vaikai augins daržoves specialiuose sklypeliuose šalia mokyklos kiemo. Jie vyks į vietinį turgų, kuris yra vos už penkių minučių kelio pėsčiomis. O mokymas apie maistą bus derinamas su kitais dalykais, pavyzdžiui, gamtos mokslais, ypač kalbant apie sraiges.

Madame turbūt pastebėjo mano reakciją jai užsiminus apie sraiges, nes šioje vietoje nutraukė savo monologą ir pasiūlė, jei dar turėčiau kokių nors papildomų klausimų, kreiptis į mokyklos psichologą.

Sustingau apimta panikos.

– Ar Sofi nėra kiek per maža lankytis pas psichologą? – žioptelėjau, gaudydama orą.

Tyla.

– Psichologo konsultacija būtų suteikta jums, – pasakė *Madame* prieš nusisukdama pasisveikinti su mokiniais.

Kai vėliau viską papasakojau vyrui, jis iš viso to tik juokėsi.

– Prancūzai nekelia tokio sąmyšio dėl maisto, – pasakė jis. – Dažniausiai jie mano, jog problemų, susijusių su vaikų valgymu, priežastis yra tėvai.

Pamaniau, kad tai skamba įžeidžiamai. Ar jis tikrai mano, kad šiuo atveju priežastis esu aš? Paaiškėjo, kad taip (tam tikra prasme), ir viskas baigėsi vienu iš didžiausių mūsų kivirčų persikėlus gyventi į Prancūziją.

– Aš nekeliu sąmyšio, – pasakiau jam. – Tiesiog noriu apsaugoti Sofi.

– Apsaugoti nuo ko? – paklausė jis. Į tai aš neturėjau tinkamo atsakymo.

Skambutis nuskambėjo, ir mokiniai suplūdo į klases, paskui save įtraukdami ir Sofi. Likau koridoriuje, glamžydama rankose į rudą popierių suvyniotą priešpiečių ryšulėlį ir galvodama, kas dabar bus.

O atsakymas į pastarąjį mano klausimą buvo toks: nieko. Jokių specialių išlygų Sofi padaryta nebuvo, ir jai reikėjo prisitaikyti, kuo greičiau, tuo geriau jai pačiai. Mokyklos paskirtis buvo išauklėti Sofi, norėjau aš to ar nenorėjau. Niekas nesiruošė pataikauti nei jai, nei jos tėvams. Ar, mano atveju, sąmyšį keliančiai užsienietei motinai.

Ši situacija man kėlė įtampą. Tačiau, kaip netrukus išsiaiškinau, čia mokykloms ir nerūpėjo, kaip jaučiasi mokinių tėvai. Jie taiko bausmėmis paremtą mokymo modelį (jis taikomas ir vaikams, ir jų tėvams, kurie drįsta ne vietoje išsišokti). Kai išgirdau, kad viena iš Sofi klasės draugių buvo palikta po pamokų, kadangi nespėjo kartu su visais pabaigti darbo pamokoje (ir visa tai – vaikų darželyje!), ėmiau suprasti, su kuo mes čia visi susidūrėme. Tačiau jaučiausi bejėgė ką nors padaryti.

– Kodėl jie tokie griežti? – paklausiau Filipo.

– O kaip tu manai, kodėl aš išvykau iš Prancūzijos, niekuomet nebeketindamas čia sugrįžti? – atsakė jis.

Tai buvo tiesa: mano vyrui iš tiesų sunkiai sekėsi susidoroti su daugybe taisyklių ir nusistovėjusių tradicijų Prancūzijos visuomenėje.

Tačiau Filipas man paaiškino, kas yra tikrai svarbu Prancūzijos mokymo sistemoje: įvedusi privalomą mokymą apie mitybą visiems mokiniams, valdžia užtikrino, kad sveika mityba būtų prieinama ne vien tik elitui. Tose šalyse, kur mokymas apie maistą ir mitybą nėra privalomas, vaikai iš labiau pasiturinčių šeimų ar kurių tėvai yra labiau išsilavinę, linkę valgyti kur kas

sveikiau. Tuo tarpu mūsų kaimo mokyklos – o į ją sugužėdavo vaikai iš įvairių sluoksnių šeimų (ūkininkų ir farmacininkų, žvejų ir fabriko darbininkų) – misija buvo kiekvieną išmokyti valgyti sveikai ir įtvirtinti įgūdžius, įgytus šeimose. Mažesnes pajamas turintys tėvai čia yra daugiau remiami nei tokie patys tėvai Šiaurės Amerikoje. Jiems taikomi mažesni mokesčiai, suteikiamos įvairios nuolaidos (net ir perkant traukinių bilietus), valstybė subsidijuoja mokesčius už darželius ir pailgintos dienos grupes. Prancūzai stengiasi visiems suteikti vienodas galimybes (nors musulmonų vaikų atskirtis dėl *halal* maisto nebuvimo yra įsisenėjęs diskusijų objektas).

Taigi, kaip ir daugelis dalykų, geras maistas Prancūzijoje yra sudemokratintas. Todėl ir skonių bei pomėgių skirtumai, lyginant vaikus iš įvairių sluoksnių, yra kur kas mažesni nei tarp įvairių sluoksnių vaikų Jungtinėse Valstijose. Filipo šeima – tobulas pavyzdys: Žanina (kaip ji pati pasakojo) buvo kilusi iš labai vargingos šeimos. Tačiau, nors ir ji, ir Džo mokyklą paliko, kai jiems suėjo šešiolika, vis dėlto abu galėjo nueiti į bet kurį penkių žvaigždučių restoraną papietauti. Taigi, turėjau pripažinti, kad *Madame* ne veltui tvirtino, jog mokymas apie maistą yra socialinių sluoksnių sulyginimo priemonė. *Visų* vaikų aprūpinimas tinkamu maistu ir *visų* jų mokymas, kaip reikėtų tinkamai valgyti, prancūzams yra svarbi nacionalinio jų devizo – *Laisvė, lygybė, brolybė* – išraiška (nors pirmąją kiek suvaržo paskutinioji, pagalvojau pati sau pagiežingai).

Gavus tokius paaiškinimus, *Madame* geležinis nusistatymas, kad mokymo procese turi dalyvauti visi be išimties vaikai, atrodo labiau pagrįstas. Prancūzų požiūris į maistą apima kur kas daugiau, nei mityba ar fizinių poreikių patenkinimas. Išmokti tinkamai valgyti jiems reiškia ir išmokti tinkamai valgyti visiems *kartu*. „Skonio lavinimas" prancūzų vaikams iš tiesų yra ir pilietiškumo mokymas, kadangi mokykloje visi vaikai turi vienodas galimybes gauti gerą maistą ir išsiugdyti gerą skonį. Valgymas mokykloje yra visų dalyvaujančiųjų pilietiškumo ritualas.

Jei Sofi tame nedalyvautų, tai paveiktų jos socialinį, o vėliau ir profesinį gyvenimą.

Dar daugiau: taip praturtinamas visas Sofi mokymas ir auklėjimas. Prancūzų vaikai išmoksta įsiklausyti į pojūčius, savo organizmą ir atrasti ryšį su maistu. Maistas yra mokslinių tyrimų objektas, bet taip pat turi emocinių ir asmeninių aspektų, nagrinėdami, ką valgo namuose ir mokykloje, vaikai išmoksta mąstyti ir apie savo įvaizdį, ir savo šeimos gyvenimą. Supratus visa tai, šį procesą apibūdinančios sąvokos, pavyzdžiui, „skonio pojūčių pabudinimas" (*l'éveil gustatif*), man pasirodė nebe tokios pompastiškos. Vaikai, suvokiau aš, išmoksta ne tik valgyti, jie išmoksta būti smalsūs ir mąstyti. Ir yra mokomi ne tik sveikos mitybos, bet ir paskatinami kritiškai vertinti maistą.

Visi tie dalykai atrodė daug žadantys. Todėl galiausiai sutarėme, kad švelniai, bet tvirtai ir toliau versime Sofi eiti į valgyklą.

Kaip ir reikėjo tikėtis, pirmosiomis savaitėmis Sofi reakcijos buvo nekokios. Pirmieji iš jos lūpų išsprūstantys žodžiai kas rytą, vos prabudus, buvo desperatiškas žliumbimas: „*Maman*, aš nenoriu į mokyklą." Nepaisiau jos ašarų. Galų gale, juk tai tebuvo vaikų darželis. Žinoma, dienos jame slinko lėtai. Tačiau vaikų darželis tėra vaikų darželis, maniau. Ir kiek gi jame gali būti streso?

Tik vėliau ėmiau suprasti, kodėl jai buvo taip sunku. Ji kalbėjo prancūziškai, bet tikrai nebuvo prancūzė, dvikalbė, bet ne dvikultūrė. Kadangi iki tol augo Šiaurės Amerikoje, ji visiškai neturėjo jokių *éducation* pagrindų. Čia net ir žaidimai vaikų aikštelėse buvo kitokie: Sofi teko nerašytas „Koks dabar metas, pone Volfai?" taisykles išsiversti į „*1 2 3 Soleil*", o žaidimą „Ančiukas, ančiukas, žąsiukas" paversti „*Le facteur n'est pas passé*". Net ir įprastinis vaikų žaidimas „Klasės" čia buvo kitaip žaidžiamas.

Taigi, prisitaikyti jai buvo sunku ir ji tai darė mokydamasi iš savo pačios klaidų; tiksliau, buvo verčiama mokytis iš savo klaidų. Pradžioje jos klasės draugų mėgstama žaidimų taktika buvo „nekaltas" piktavališkumas, nuo kurio tėvų kūnais pagau-

gai nueina: „Visi eina žaisti, išskyrus naujokus." Na, vienintelė naujokė buvo mano dukra. Todėl pradžioje mano Sofi buvo labai vieniša, iš čia ir jos ašaros. Bet aš apie tai sužinojau gerokai vėliau, iš dalies dėl Prancūzijos mokymo sistemoje egzistuojančio tylos kodekso (kuriuo remiantis su tėvais geriausiu atveju elgiamasi kaip su neprašytais įsibrovėliais). Ir, jei pasakius nuoširdžiai, iš tiesų aš gal ir neturėjau didelio noro klausytis. Kadangi pati atsitempiau savo šeimą į Prancūziją, mes čia turėjome būti laimingi, net jei dėl to reikėjo apsimetinėti.

Tai sukėlė ilgus mėnesius trunkantį nusivylimą. Lydima nepritariančių kitų tėvų žvilgsnių, mokyklos klasėje rytais paliekama Sofi kūkčiojo mano glėbyje kiekvieną dieną. „Esu įsitikinusi, kad tau tai tik į gera, – sakydavau jai. – Niekuomet nevesčiau tavęs į mokyklą, jei žinočiau, kad tau ten tikrai blogai." Tačiau tylomis aš vis dar abejojau, ar mes tikrai teisingai elgiamės.

Vienas iš sunkiausių dalykų – ir man, ir Sofi – buvo pasirinkimo, kada Sofi valgyti mokykloje, neturėjimas. Pagrindinis būdas, kuriuo prancūzų tėvai kontroliuoja savo vaikų maitinimąsi, yra griežtas režimas. Prancūzams jį taikyti vaikams, mažiems ir net kūdikiams, yra savaime suprantamas dalykas. Maistas duodamas ne pagal poreikį, o tuomet, kai suaugusieji nusprendžia, jog jį reikia duoti. Taip yra ne dėl banalaus autokratiško noro kontroliuoti, kada vaikai valgo. Prancūzai tiki, kad griežtas režimas padeda subalansuoti sveikus valgymo įpročius ir sveiką virškinimo sistemą. Šią informaciją apibendrinau tokia taisykle:

3 prancūzų valgymo taisyklė

Tėvai planuoja valgymo režimą ir valgiaraštį.
Vaikai valgo tą patį, ką ir suaugusieji: jokių pakaitalų ir jokių skubiai paruoštų papildomų patiekalų.

Viskas logiška. Tačiau vis tiek nemaniau, kad tai tiks mano vaikams. Tiesą pasakius, būtent prie šios taisyklės abiem mano vaikams buvo sunkiausia prisitaikyti. Vieną dieną iš anksto neįspė-

jusi pasirodžiau Klerės vaikų darželyje priešpiet. Tą rytą į darželį ją nuvežė vyras, bet pamiršo pasakyti, kad pasiimsiu ją anksčiau, nes turiu nuvesti pas gydytoją. Atvėrusi duris, pamačiau išraudusią Klerę, stovinčią vidury kambario. Jos burna buvo plačiai atverta ir įgijusi ištęstos O raidės formą, o tai reiškė tik viena: ji verkė. Dukra buvo tokia pikta, kad net nepastebėjo manęs, stovinčios ties slenksčiu. Visas jos mažame kūnelyje susikaupęs įtūžis buvo nukreiptas į vaikus, kurie tuo metu valgė, ir į auklėtojas, kurios juos maitino.

Keturi maži vaikučiai buvo tvarkingai susodinti žemose vaikiškose kėdutėse, sustatytose į tvarkingą eilę. Keturios auklėtojos, po vieną kiekvienam vaikui, sėdėjo priešais vaikučius. Moterys su prijuostėmis turėjo po padėklą, lėkštę, šaukštą ir buvo apsiginklavusios šypsena. Visos jos nepalaužiamai ignoravo Klerę.

– Ji alkana, bet mokosi palaukti savo eilės, – pastebėjo viena auklėtoja, lėtai išgramdydama paskutinius košelės likučius iš dubenėlio.

Prikandau liežuvį prisiminusi, kad Šiaurės Amerikos gyventojų atvirumas čia nėra labai vertinamas. Stengdamasi suvaldyti nenumaldomą norą įkišti ką nors, na bet ką, į Klerės burną, pasisodinau ją ant kelių ir ėmiau laukti. *Neišeisiu, kol ji negaus ko nors pavalgyti,* pamaniau sau, visiškai pamiršusi apsilankymą pas gydytoją.

Klerė (ir aš) palengva nusiraminome, o maitinimas tuo metu ramiai buvo tęsiamas. Vaikams buvo tiekiami tradiciniai keturi patiekalai – *entrée, plat de résistance, fromage* ir desertas. Porcijos buvo gana mažos. Vaikams reikėjo pasistengti viską suvalgyti, o tam buvo skiriama daug laiko. Viena po kitos kėdutės atsilaisvino ir jose buvo susodinti kiti keturi vaikai. Ir vėl priešais kiekvieną vaiką įsitaisydavo po besišypsantį suaugusįjį, nebuvo jokios skubos. Kadangi darželio grupėje buvo šešiolika vaikų, darbo netrūko. Tačiau kiekvienas vaikas nuo stalo pakildavo pasisotinęs ir laimingas. Net ir Klerė: kai pagaliau atėjo jos eilė, ji įsitaisė kėdutėje kartu su kitais mažais vaikais ir patenkinta

šypsojosi, pirmiesiems maisto kąsniams priartėjus prie jos burnos. Ji suvalgė viską iki paskutinio trupinėlio, grįžusi iš gydytojo, saldžiai nusnūdo popiečio miego (beje, gydytojas puikiai suprato, kodėl mes vėluojame: „Svarbiausias dienos valgis!" – pasakė jis šypsodamasis).

Kokia priešingybė Klerės darželiui mūsų gimtinėje, kur vaikai susėda prie staliukų, atsidaro priešpiečių dėžutes ir suvalgo, ką sugeba, per dešimt minučių. Dažniausiai maistas būna šaltas ir valgomas rankomis, o vakare didelę nesuvalgyto maisto dalį vaikai parsineša namo. Ten maži vaikai valgo patys. Tiesą pasakius, į gebėjimą savarankiškai pavalgyti Šiaurės Amerikoje žvelgiama kaip į vieną iš svarbiausių žingsnių ugdant savarankiškumą. Maistas taipogi yra asmeninio pasirinkimo ir pomėgių reikalas. Labai anksti vaikams suteikiama galimybė rinktis. Daugumoje amerikietiškų knygų apie vaikų auklėjimą rašoma, jog vaikas pats turi nuspręsti, ar jis nori valgyti, ką bei kiek jis turėtų suvalgyti. Kituose šaltiniuose net siūloma vaikams suteikti galimybę nuspręsti, kada valgyti. Realiame gyvenime daugumoje šeimų vaikams iš tiesų suteikiamos plačios galimybės rinktis. Tai užtikrinti padeda perdirbtas maistas, jį virtuvės lentynose gali rasti net ir visai maži vaikai ir, jei reikia, pasišildyti mikrobangų krosnelėse.

Galimybė rinktis Šiaurės Amerikos gyventojams yra labai svarbi, kadangi ji susijusi su viena iš labiausiai čia branginamų vertybių: asmens autonomija. Net ir visai maži vaikai čia gali kontroliuoti, kas vyksta prie jų pietų stalo ir kas jiems patiekiama pietums. Sofi jau buvo prie to įpratusi, štai kodėl jai buvo taip sunku, kad ji nebegali rinktis, kada ir ką valgyti. Nieko nuostabaus, kad pasirinkimo nebuvimas mokyklos valgykloje kėlė nerimą ir man. Maistas iš tiesų atrodo skanus ir sveikas, tačiau žinojau, kad Sofi gali atsisakyti valgyti ir man buvo neramu, kokį poveikį jai padarys jos autonomijos nuslopinimas, kai tai susiję su tokiais svarbiais dalykais.

Tuo tarpu mano vyrui visa tai atrodė tiesiog juokinga.

– Juk mano autonomija nėra labai jau stipriai nuslopinta, – juokavo jis. – Galų gale, juk aš vedžiau tave, nors mano motina tam kategoriškai prieštaravo!

Tai buvo teisybė, nors anyta jau seniai susitaikė su tuo, jog jos marti užsienietė (o galbūt aš sugebėjau ją pripratinti prie šios minties tais senais gerais laikais).

– O be to, – pasakė jis man vieną vakarą, – jei maistas tikrai skanus, kam tas pasirinkimas?

Tai buvo geras klausimas, į kurį aš neturėjau tinkamo atsakymo. Geriausias atsakymas, kurį galėjau sugalvoti, buvo tai, kad galėdama rinktis jaučiuosi laimingesnė. Tačiau prancūzai taip visai negalvoja. Labiau pasigilinusi, galiu juos suprasti. Valgykloje nebuvo galima rinktis, tačiau galų gale tokiu būdu vaikams buvo užtikrinama maisto įvairovė. Todėl prancūzų tėvai visai nesuko sau galvos dėl to, kad jų atžalos neturi galimybės rinktis maisto – jie nemanė, kad vaikai jau pasiruošę tai daryti.

Skirtingas amerikiečių ir prancūzų požiūris į pasirinkimo laisvę turi gilesnes šaknis. Paprastas pavyzdys yra atsakymas į tokį klausimą (jį uždavė mokslininkai pačiame didžiausiame iki šiol atliktame lyginamajame prancūzų ir amerikiečių valgymo įpročių tyrime):

Tarkime, jūs galite rinktis vieną iš dviejų ledainių. Vienoje yra penkiasdešimties rūšių ledų. Kitoje siūloma dešimt rūšių. Kurią jūs pasirinktumėte?

Į šį klausimą atsakė tūkstančiai žmonių Prancūzijoje ir Jungtinėse Valstijose. Atsakymai buvo visiškai priešingi. Beveik 70 procentų prancūzų pasirinko ledainę, kurioje buvo tik dešimt rūšių ledų. Ir 60 procentų amerikiečių pirmenybę teikė ledainei su penkiasdešimt rūšių ledų.

Šį klausimą uždaviau ir visiems savo vyro giminaičiams. Nieko stebėtino, kad jie atsakė taip, kaip atsakytų dažnas prancūzas. O kai pasiteiravau *kodėl*, jų atsakymas buvo visiškai paprastas: „Jei ledų gamintojas gamina tik dešimties rūšių ledus, jis stengsis pagaminti geriausios kokybės ledus. Jei rūšių bus penkiasdešimt, jų kokybė greičiausiai bus prastesnė.“

Aha, pamaniau. Amerikiečiui didelė pasirinkimo laisvė prilygsta kokybei, mums tas labai patinka. Tuo tarpu prancūzui laisvė rinktis nebūtinai reiškia geresnę kokybę – tiesą pasakius, greičiau atvirkščiai. Jei pasirinkimas pernelyg didelis, tai gali būti prastesnės kokybės rodiklis, o tas prancūzui tikrai netinka – juk jų standartai viskam labai aukšti.

Šis naujas supratimas apie pasirinkimo laisvę atrodė paremtas logika. Ir būtent tai aš pasakiau Sofi. „Jie gamina tik vieną valgį dėl to, kad nori būti absoliučiai tikri, kad šis valgis bus tikrai skanus. Ir jis tikrai skanus!" – kartodavau griežtai, bet kartu žvaliai, kai dukra kas rytą kaip įbesta sustodavo priešais valgiaraštį, prikabintą ant mokyklos durų.

Aš ne tik skatinau ją prisitaikyti, bet ir buvau slapta jos sąmokslininkė, kai ji bandė atsispirti spaudimui. Tačiau mūsų sąmokslų nelydėjo sėkmė. Slapčia į Sofi kišenę įbrukdavau užkandžių, bet greitai susilaukėme perspėjimų. Todėl mes surادome kitų strategijų. Išsistudijuodavome valgiaraštį iš anksto ir jį aptardavome, kad Sofi bent jau nebūtų didelio siurprizo, maistui atsiradus priešais jos nosį. Be to, ėmėme duoti jai sotesnius pusryčius, kad numalšintume alkį bent jau iki priešpiečių. Mes paprašėme vienos simpatiškos padavėjos, kad ji stebėtų mūsų Sofi. Pradžioje pažiūrėjusi į mus su įtarimu, vėliau ji suminkštėjo ir sutiko atlikti ypatingas savo pareigas (pavyzdžiui, pakišti Sofi papildomą duonos gabaliuką, jei matydavo, jog su patiektu priešpiečiams maistu jai susidoroti nepavyks). Be to, mes patarėme Sofi susirasti „bendraminčių", su kuriais į valgyklą eiti būtų smagiau.

Taip susipažinome su Mari ir jos šeima. Sofi ir Mari kartu žaidė mokyklos vaikų žaidimų aikštelėje, ir aš, sukaupusi drąsą, prisistačiau jos tėčiui Erikui. Mūsų pirmieji pokalbiai buvo formalūs ir mandagūs, tačiau sužinojęs, kad mūsų namai stovi tiesiog vienas priešais kitą, skiriami tik kelio, jis nedelsdamas (tai gana neįprasta prancūzams) pakvietė mus pasisvečiuoti į savo namus, o šie pasirodė besą maža ferma (tokia, kuri sukelia di-

džiulį pavydą anglams turistams), su smėlėtu kiemu, kurį supo ilgi, žemi ir vynuogėmis apraizgyti akmeniniai pastatai. Lauke klaidžiojo viščiukai, antys, žąsys ir vaikai. Daržovių lysvės tęsėsi iki tvenkinio, aplink jį po pamokų Mari jodinėdavo ant savo ponio Fastošo.

Darbo dienomis Erikas dirbo dailide. Tačiau tikrasis jo pašaukimas buvo treniruoti arklius šokinėjimo per kliūtis varžyboms: šiuo metu jo bandą sudarė kelios kumelaitės su keliais kumeliukais ir padūkęs eržilas. Mari mama, Sandrina, buvo slaugytoja. Šiuo metu ji sirgo ir nedirbo. Ji tvirtai atsisakė nešioti peruką ant kuokštais nuaugusios plaukų kupetos, kuri liko po gydymo nuo vėžio. Mes vengėme kalbų apie jos ligą, tačiau abejojau, kad mūsų kaimynystė jiems buvo labai maloni: juk buvome nauji veidai be jokios istorijos.

Vis dėlto susidraugavę Mari ir Sofi praleisdavo ilgas valandas glostydamos Fastošą, klaidžiodamos po laukus ir bėgdamos prie jūros ir atgal. Sofi visą jų šeimą žavėjo istorijomis (visos jos buvo grynas pramanas) apie meškas, vilkus ir banginius savo gimtinėje. Mari dažnai lankydavosi mūsų namuose, tai suteikė galimybę Sandrinai gauti jai taip reikalingo atokvėpio minutę. Mergaičių svečiavimasis buvo palankiai sutinkamas abiejuose namuose, netrukus jos tapo neišskiriamos draugės.

Atradusi draugę, Sofi galų gale pradėjo priprasti prie mokyklos. Padėjo ir tai, kad jos prancūzų kalbos įgūdžiai (kaip ir Klerės) labai pagerėjo. Tiesą pasakius, abi mūsų dukros beveik pamiršo anglų kalbą. Tai buvo iš dalies ir mūsų kaltė: norėdami mergaitėms padėti prisitaikyti, sutarėme, kad su jomis kalbėsime tik prancūziškai. Atėjus vėlyvam rudeniui, Klerė jau atsisakė kalbėti angliškai (ir netgi raukydavosi, kai kreipdavausi į ją anglų kalba). Su Sofi buvo nė kiek ne geriau. Vieną dieną ji pažvelgė į mane savo nekaltomis akimis ir uždavė vieną iš tų klausimų, kurie atskleidžia, kokie dar naivūs mūsų vaikai: *„Maman, pourquoi on parle Anglais?“* (Mamyte, kodėl mes kalbame angliškai?) Kai ji vis dėlto sutikdavo kalbėti savo gimtąja kalba, kalbėdavo su

stipriu prancūzišku akcentu - pakeldavo liežuvį tardama r - ir jai pritrūkdavo žodžių.

Nepaisant to, kad susirado draugų, Sofi vis dar skundėsi maistu mokyklos valgykloje (nors dabar ji tai darė prancūziškai ir man atrodė, kad jos žodžiai nebe taip erzina). Kai pasiimdavau ją po pamokų, ji niekuomet nepamiršdavo pasakyti, kad visą laiką buvo *affamé* (išbadėjusi). Todėl vos tik įsėsdavom į automobilį, pakišdavau jai užkandžių. Prancūzai automobiliuose, be jokios abejonės, nevalgo. Todėl mūsų trupiniais nubarstyta galinė automobilio sėdynė vertė jaustis kiek nepatogiai (turiu įtarimų, jog buvo kaimo apkalbų objektu). Taigi, aš greitai išdumdavau su Sofi iš klasės, sukišdavau ją į automobilį, prisegdavau saugos diržu ir išvažiuodavau namo. Ne pats geriausias būdas susidraugauti su kitų vaikų mamomis.

Vis dėlto lapkričio pabaigoje Sofi liovėsi verkusi rytais, kai palikdavau ją mokykloje. Pagaliau mudviem pavyko susitarti, ir aš nusiraminau. Tuomet mus pirmą kartą pakvietė pietų.

4

L'art de la table (stalo menas)

Vaišės su draugais ir draugiškos diskusijos



La nourriture des enfants n'est pas un carburant. Elle est constituée de culture, de paroles, et de plaisirs partagés non mesurables en même temps que de calories et de vitamins.

Vaikų maitinimas nėra vien tik jų aprūpinimas reikiama energija. Jį sudaro ir neapčiuopiama kultūra, žodžiai bei kartu patiriami malonumai. Tai tiek pat svarbu, kaip ir maiste esančios kalorijos ar vitaminai.

Dr. Simona Gerber (Simone Gerber), prancūzų pediatrė

Kad suprastumėte, kodėl paprastas kvietimas pietų privertė mane taip stipriai nervintis, turiu viską paaiškinti šiek tiek išsamiau. Kai persikėlėme į Prancūziją, kiekvieni nauji pietūs vertė mane nerimauti, daugiausia dėl to, jog bijojau, kad reikės paragauti ką nors naujo ir tai daryti naujais būdais. Man teks įvaldyti riešutų spaustukus, kad ištraukčiau kiekvieną mėsos trupinėlį iš omaro žnyplių. Arba manęs paprašys pasinaudoti plonu metaliniu dantų krapštuku, kad ištraukčiau gleivėtus dalykus (jų pavadinimų nebeprisimenu) iš gleivėtų kriauklių. O tuomet teks tai suvalgyti – ir dar su didžiausiu dėkingumu.

Todėl kaskart, atsisėdusi prie stalo su svetimais žmonėmis, jaučiausi, tarsi būčiau egzaminuojama. Tai būdavo dar didesnė kankynė dėl to, kad pietūs trukdavo tris valandas ir ilgiau. Kitas mane apstulbinęs dalykas – vienu metu prie stalo vyksta net keli pokalbiai. Prancūzai nemano, kad dialogas prie pietų stalo turi rutuliotis nuosekliai. Mano požiūriu, čia tegalioja keletas taisyklių:

Kuo daugiau pokalbių vyksta vienu metu, tuo geriau.

Sumanus pašnekovo nutraukimas – ypač jei tai sardoniškas pokštas – duoda daugiausia balų.

Nesiopinamas daugybės pokalbių temų susipynimas atrodytų kaip priešingybė griežtam prancūzų požiūriui į valgymą (vėliau supratau, kad taip jie nuleidžia garą tomis ilgomis prie stalo leidžiamomis valandomis). Mane tai baugino ir aš tiesiog nespėdavau pagauti pokalbio esmės, ką jau bekalbėti apie savo trigrašio įterpimą. Ir tai, kad mano prancūzų kalba toli gražu nebuvo tobula, man tikrai neišėjo į naudą. Galėjau palaikyti ramų pokalbį su vienu žmogumi. Nors mano akcentas buvo neblogas, vis dėlto

kartais iškraipydavau ilgesnius sakinius, vis dar sunku buvo išsiversti sudėtingesnius žodžius. Pastebėjusi skausmingą ir sumišimo kupiną išraišką pašnekovų veiduose, iškart sutrikdavau.

Turiu pripažinti, kad kalti ne tik antiprancūziški jausmai. Patiekus įmantrius patiekalus, panašiai jausdavusi bet kur. Labai aiškiai prisimenu vienus tokius apgailėtinus pietus Oksforde. Buvau pakviesta prisėsti prie didžiojo stalo kartu su universiteto dėstytojais ir išvydau, kad atsidūriau tiesiog priešais vieną iš žymiausių pasaulyje mano studijuojamos srities ekspertų. Man neramiai muistantis kėdėje, jis ėmė nuožmiai tardyti mane apie tai, kas mane domina ir koks mano išsilavinimas šioje srityje. Tuo tarpu visa mus supanti aplinka vertė mane jaustis labai nepatogiai. Visų pirma, prie mūsų lėkščių buvo toks kiekis šakučių, šaukštų ir peilių, kad nežinojau, ką su jomis reikės daryti. Išmušta iš vėžių tokio didelio pasirinkimo, tiesiog sėdėjau nejudėdama, kai kiti jau pradėjo valgyti. Rūpestingas kaimynas greičiausiai pastebėjo mano pasimetusį žvilgsnį, labai mandagiai ir nepaleisdamas pokalbio gijos jis ištiesė ranką ir gyvai paplekšnojo per tą šakutę, kurią man reikėjo paimti. Sumišusi, bet dėkinga pradėjau valgyti. Tačiau mano pasitikėjimas savimi ir vėl labai greitai išgaravo. Mums patiekė žaliųjų žirnelių, netrukus paaiškėjo, kad tai tikrų tikriausia kankynė. Mano kaimynai mikliai išmanevravo savo lėkštėse, sukrovė žirnelius ant šakučių ir suvalgė juos per daug nesusimąstydami. Tuo tarpu aš stengiausi juos delikačiai persmeigti (namuose tiesiog būčiau pagriebusi šaukštą). Tačiau žirniai (nepakankamai gerai išvirti, kaip juos ruošia tik britai) manęs visai neklausė ir teko vaikytis juos po visą lėkštę. Vienas energingas bakstelėjimas – ypač didelis žirnis peršoko per visą stalą ir nusileido mane tardžiusiojo lėkštėje, sustabdydamas mūsų pokalbį. Stojo tyla...

Tokias istorijas sunku ištrinti iš atminties. Taigi, kai gavome pirmąjį kvietimą papietauti, tikrai nedžiūgavau. Viržini ir Hugo, seni Filipo universiteto draugai, organizavo susitikimo pietus. Į juos buvo pakviestos šešios poros, kai kurių iš jų Filipas nebuvo

matęs ilgus metus. Kaip ir reikėjo tikėtis, mano pirmoji reakcija buvo nerimas: pietūs su seniai matytais draugais nebuvo tai, ko aš su nekantrumu laukčiau.

Tiesą pasakius, nujaučiau, kad greičiausi man šis susitikimas nebus sėkmingas, ypač jei užvirs sąmojingas pokalbis. Apimta nevilties pasiėmiau knygą apie prancūzų etiketą, kuri buvo skirta Prancūzijoje gyvenantiems amerikiečiams. Nutirpusia širdimi paskaičiusi Poli Pla (Poli Plat) patarimus (kurie buvo paremti Paryžiuje praleistų dešimtmečių patirtimi) supratau, kad ji tiesiog išmintingai patarė bandyti apsimesti kokiu nors baldu – tiksliau, elegantiška kėde. Tai yra, ji manė, kad man neturėtų kilti poreikis su kuo nors pasikalbėti ir nereikėtų versti aplinkinių jaustis nepatogiai (klausantis mano darkytos prancūzų kalbos) bei neturėčiau jaudintis, jei per visą vakarą niekas nenorės su manimi persimesti žodžiu. *Turbūt viskas bus tiesiog siaubinga*, pamaniau.

Atvirai pasakius, dar nerimavau dėl to, kad šįkart žmonės labiau stengsis mane įvertinti, nei su manimi susidraugauti. Kils ir klausimų apie mano vaikus. Ar jie *bien éduqué* (gerai išauklėti)? Viskas dar sudėtingiau, nes buvau įsitikinusi, jog Sofi ir Klerė dar nepasiruošusios valgyti taip, kaip valgo prancūzų vaikai. Net jei man pavyks ištverti visus pietus be didesnių išsišokimų, joms greičiausiai nepavyks. Jos ims inkšti (baisus nesusipratimas), neigiamai reaguos į patiektą maistą (dar blogiau) arba visai atsisakys valgyti (tai būtų turbūt pats didžiausias įžeidimas).

Mano reakcija sukėlė antrąjį didelį kivirčą. Aš visai nenorėjau dalyvauti šiuose pietuose ir jau tikrai nesiruošiau imti savo dukrų, nors visos kitos poros savus vaikus rengėsi pasiimti. Tiesiog negalėjau suprasti, kodėl taip svarbu, kad pietauti eitume visi kartu, tačiau buvo akivaizdu, kad Filipui tai tikrai labai svarbu.

– Galėtume palikti vaikus su tavo tėvais, – pasiūliau vyrui vieną vakarą.

– Bet visi kiti vaikai bus ten, negi mūsiškiai praleis tokį malonumą! – užprotestavo Filipas.

– Mes pradėsime valgyti tik vėlų vakarą, baigsime jau po vidurnakčio, vaikai tikrai pavargs! Juk tu neprašytum mažų vaikų bėgti maratono, tai kodėl prašai jų nemiegoti kone visą naktį vien dėl kažkokių pietų? – atsikirtau aš.

– Taip buvau auginamas ir aš! – užsiplieskė mano vyras susiraukdamas. – Ir taip *turėtų* būti auginami vaikai!

Supratau, kad nebeturiu, ką jam atsakyti. Juk taip auginami prancūzų vaikai. Nuo pat mažens jie lydi savo tėvus į ilgus pietus, kurie kartais prasideda išties vėlai, vertinant Šiaurės Amerikos standartais. Prancūzijoje tokie šeimos ir artimų draugų susitikimai, ypač pietums, dažnai suburia kelias kartas. Ir šiuo atveju visa šeima ne tik kviečiama, *tikimasi*, kad visi ir ateis. Mano vyro akimis, būtų labai nemandagu neatsivesti visos šeimos, be to, nesąžininga Sofi ir Klerės atžvilgiu atskirti jas nuo kitų. „Be to, – tęsė jis, – kaip tu galėtum tikėtis, kad jos susidoros su ilgai trunkančiais pietumis ateityje, jei nepradėsi pratinti jų jau dabar?“

Pripažinau, kad jis ir vėl teisus. Prancūzų vaikai kur kas ištvermingesni prie stalo nei dauguma Šiaurės Amerikos suaugusiųjų. Prisiminiau mūsų vedybas: šventėje dalyvavo daugybė vaikų ir visi jie kantriai sėdėjo prie stalo. Mūsų šokiams užtrukus iki paryčių, visi mažyliai kažkur pradingo be jokios sumaišties. Vėliau pamačiau, kad tėvai ramiai suguldė juos ant paltų ir megztinių krūvos salės kampe, kur jie palaimingai miegojo, mums šokant tiesiog priešais jų veidukus.

Tuo tarpu daugelis mano giminaičių ėmė kiūtinti lauk, dar nepasibaigus šventei; jie tiesiog negalėjo patikėti, kad aštuonių patiekalų šventinė vakarienė, prasidėjusi 21 valandą, vidurnaktį dar nebus pasibaigusi. Kai kurie jų nesuvalgė deserto, o keli nesulaukė ir šokių. Viena iš nedaugelio išimčių buvo mano aštuoniasdešimt devynerių metų močiutė, kuri buvo labai pareiginga, be to, paslapčia labai ilgėjosi prabangos, kurios taip trūko jos vaikystėje. Ji išdidžiai sėdėjo tiesi kaip styga, pritariamai linkčiodama, kai mes su Filipu įsisukome į savo pirmąjį valsą (tai buvo vienas tų „amerikoniškumų“, kurių aš primygtinai pareikalavau),

o vėliau nustebino visus, žvitriai priėmusi kvietimą ir pačiai pasisukti šokio ritmu.

Prisiminusi prancūzų vaikus mūsų vestuvėse, ėmiau keisti savo nuomonę. Na taip, tai tiesa, pamaniau. Sofi ir Klerei teks suspėti su kitais vaikais, jei jos nori įsilieti į prancūzišką bendruomenę. Taip Filipas mūsų ginčą laimėjo.

Nors aš ir nenorėjau sau to pripažinti, dalis mano esybės baugiai laukė susitikimo pietų vien dėl tos priežasties, kad čia aš jaučiausi vieniša. Aš dar nesusiradau naujų draugų mūsų kaime. Dauguma laikėsi atokiai.

Teisybė, Filipas sutiko kelis senus pažįstamus. Vieną vakarą, kai nuėjome į vietinį barą, stambus baro padavėjas atkišo ranką sveikindamasis su mano vyru. Pasirodė, kad tai Filipo „pusbrolis" (šis terminas Bretanėje vartojamas labai laisvai, juo apibūdinamas bet koks kraujo ryšys, koks tolimas bebūtų). Viena mama vaikų žaidimo aikštelėje buvo mano anytos vaikystės draugės dukra. Kita gi buvo slaugytoja, kuri suleisdavo mano vyrui skiepus dar jo paauglystėje („Ir tikrai ne į ranką", – pasakė jis man vaipydamasi). Buvo čia ir kitų pažįstamų veidų, pavyzdžiui, vicemerė (žavingai pravardžiuojama *Madame L'Amoureux*), kuri prieš kelerius metus pasirašė mūsų santuokos liudijimą. Tačiau mūsų santykiai niekuomet nenueidavo toliau formalių, atsargių pokalbių, nesvarbu, ar tai būtų seni pažįstami, ar ne. Mano gimtinėje įprastas nerūpestingas bendravimas su kaimynais čia tiesiog neegzistavo. Kaip supratau, prancūzai nebuvo linkę labai atsiskleisti žmonėms, su kuriais nesiejo asmeninių santykių istorija.

Kita priežastis, kodėl aš nesutikdavau savo kelyje daug žmonių, buvo ta, kad pasikeitė orai. Stiprūs vėjai blaškė sunkius debesis virš paplūdimio, o stingdantis lietus su nuožmiais viesulais nuolat kaitaliojosi su prasiskverbiančiais saulės spinduliais. Pradžioje buvo labai įdomu: maloni priešingybė Vankuveriui, kur žemi, pilki debesys kalnų papėdėse kartais grūsdavosi ilgus mėnesius, o žiemos lietūs priminė nesibaigiančius, šaltus muso-

nus. Dienoms trumpėjant, pradingo ir saulutė. Švilpavo rudenio audros, kartais tokios stiprios, kad net sienos drebėjo, o medinės stogo gegnės, rodės, dejavo. Susuktais laikraščiais ir skudurais mes užkamšėme visus plyšius. Seni namų akmenys tapo šalti ir drėgni. Durys, sienos ir net langai apaugo pelėsiais. Per pusryčius apsimaudavome vilnones kepures. Romantikos nebeliko. Supratau, kad mūsų draugas Endis ne veltui savo klajonėms pasirinko Pietų Prancūziją. Kaime namų langinės buvo užvertos, o lauke vis mažiau ir mažiau gyvasties.

Tačiau kaltas buvo ne tik oras. Turėjau pripažinti, kad su kaimo gyventojais turėjau mažai ką bendro. Šis Bretanės užkampis ypatingai tvirtai laikėsi savo tradicijų, kaimiško gyvenimo ir katalikybės. Prancūzų šeimos yra vienos didžiausių visoje Europoje, o Bretanės gyventojai yra pirmaujančiųjų gretose. Daugelyje šeimų auga mažiausiai trys vaikai. O mūsų kaimo rekordininkė buvo moteris, kuri atrodė esanti maždaug mano amžiaus ir didžiavosi būdama keturiolikos vaikų motina. Niekuomet nepakelianti balso ir niekuomet nesišypsanti, ji važinėjo po miestelį mokyklos autobusiuku su savo skausmingai gerai išauklėtomis mergaitėmis. Kaip ir jų mama, jos visada būdavo nepriekaištingai tvarkingai apsirengusios: susegamais megztiniais bei liemenėmis ir kukliais sijonais. Mūsų vaikai, panašūs į filmo „Denis – grėsmė visuomenei“ veikėją, tikrai nepateko į jų potencialių žaidimų draugų sąrašus.

– Galbūt, – linksmai tarstelėjau vyrui, – jos tiesiog neturi laiko bendrauti.

Be Eriko ir Sandrinos, vieninteliai taip pat draugiškai mūsų atžvilgiu nusiteikę žmonės buvo vietinio ūkio, kuriame mes ėmėme pirkti didžiąją dalį maisto, gyventojai. Ten mus vieną dieną nusivedė Sandrina, artima ūkio savininkų draugė. Ūkis, esantis netoli miestelio, niekuomet nebuvo modernizuotas. Vaizdingame žemės plote ant upės kranto šie ūkininkai augino karves, kiaules, viščiukus, žąsis, kalakutus ir antis, be to, turguje parduodamas daržoves. Ūkis visus metus davė nuolatinį gėrybių derlių parda-

vimui ir aprūpino maistu jame gyvenančią šeimą. Hubertui ir Jozefui – dviem droviems, mieliems viengungiams broliams – juoką kėlė tai, kad jų anksčiau „neišsivysčiusiu“ laikytas ūkis dabar buvo pramintas „ekologišku“. Tačiau jiems netrūko ir nuovokumo, jų ūkis tapo svarbiausiu ekologiškų produktų tiekėju visame regione. O jų parduodami įvairiausi maisto produktai – sūriai, daržovės, žolelės, vaisiai, šviežia duona, pieno produktai, vytintos dešros ir namuose virtos uogienės – buvo neišapsakyto šviežumo.

Mūsų apsilankymai šiame ūkyje tapo kassavaitine rutina, kuri padėjo man jaustis savesnei. Tą patį galima būtų pasakyti ir apie kaimo ritualus. Mes pasiimdavome Sofi ir Klerę į mažoje mūsų miestelio žvejų uosto krantinėje organizuojamas *Fest Noz* (nakties šventes). Ten ir jauni, ir seni šokdavo, grodavo tradicinė muzika, visi valgydavo *galettes* (tradicinį Bretanės patiekalą, kvapnius lietinius, iškeptus iš grikių miltų).

Mes, kaip ir vietiniai, mėgome klajoti vandenyno pakrantėmis. Bretanė pasižymi didžiausiais potvyniais visoje Europoje ir kartais vanduo nuo kranto atsitraukdavo per geroką mylią. Tuomet mes apsiaudavome botus ir klampodavome po jūržolėmis apžėlusias uolas ir dumblius, apsupti kaimiečių (ir kūdikių, ir močiučių), nuožmiai krapštančių ir daužančių uolas ar kapstančių ir badančių dumblotą vandenyno dugną. Visi stengdavosi surasti tokių vietinių delikatesų, kaip *bulots* (tai jūrų sraigė, tam tikra moliuskų rūšis) ar *coquilles St. Jacques* (geldelės). Mes netgi nuėjome į kasmetinį *bénédiction de la mer* (jūros laiminimą), kartu su kitais kaimiečiais užsikorėme ant uolėto iškyšulio pažiūrėti, kaip kaimo kunigas, pasipuošęs bažnytiniais apdarais, iškilmingai žengia į vietinio žvejo laivą, pasisuka į įlanką pašventinti vandenų ir pasimeldžia už visus, išleidusius dvasią jūroje.

Mano vyro giminaičių dėka mes apsilankėme visuose šiuose renginiuose. Tačiau aš vis dar jaučiausi prašalaitė, atitolusi kaimo gyvenimo stebėtoja. Jei elgčiausi kaip Šiaurės Amerikos gyventoja, jau seniai būčiau prisistačiusi visiems mūsų kaimynams ir mokyklos vaikų tėvams, tačiau čia jie atrodė nepalaužiamai

mandagūs ir iš pažiūros visiškai nesidomintys kokių nors socialinių kontaktų užmezgimu. Supratau, kad prancūzai nelengvai susidraugauja ir tikrai nemėgsta bendrauti su „naujokais", ką jau kalbėti apie prašalaičius. Tas faktas, kad kalbėjau prancūziškai ir buvau ištekėjusi už „vietinio", mano statuso visai nekeitė: buvau užsienietė.

Tyliai pati sau pripažinau, kad Sofi mokslo metų pradžios laukiau dėl to, kad tikėjausi *pati* susidraugausianti su kitų vaikų mamomis. Tačiau mokslo metai buvo prasidėję jau prieš kelis mėnesius, o aš nepasistūmėjau toliau kelių kartkartėmis pasitaikančių mandagių pasišnekučiavimų. Jaučiausi vis vienišesnė. Subjurus orui, ir mus lankančių sumažėjo. Mano uošvis buvo vienas iš nedaugelio žmonių, nuolat užsukančių į mūsų namus. Dažniausiai jis ateidavo rytais, paprastai tuomet, kai Klerė (kuri buvo pratusi keltis dar gerokai prieš aušrą) būdavo beveik pasiruošusi gultis rytinio pogulio. Išskubėdavau pro duris su Sofi į mokyklą ir dažnai grįžusi rasdavau Klerę, miegančią ant Džo rankų. Jis ramiai prasėdėdavo ją laikydamas, kol ji pabusdavo, kartais tai užtrukdavo ilgiau nei valandą, o laiką stūmė stebėdamas žvejybinius tralus, kurie plaukiojo šen bei ten po visą įlanką. Dažnai jis būdavo vienintelis suaugęs žmogus (išskyrus Filipą), su kuriuo per visą dieną galėdavau persimesti žodžiu.

Teisybę pasakius, prancūzai nelengvai susidraugauja ir su kitais prancūzais. Jiems draugystė reiškia rimtą įsipareigojimą visam gyvenimui, todėl jie renkasi draugus labai atsargiai ir dažniausiai tai daro iki dvidešimt penkerių. Kaip sužinojau, Erikas ir Sandrina tebuvo išimtis, patvirtinanti šią taisyklę. Net ir Filipo draugai atlyžo lėtai ir ilgus metus mane atstumdavo, kol mes iš tiesų nepradėjome gerai pažinoti vieni kitų.

– Kodėl jie taip atsargiai nusiteikę mano atžvilgiu? – kartą paklausiau vyro.

– Jie visai nėra atsargiai nusiteikę! Jie tiesiog negali atsipalaiduoti kalbėdami su tavimi, kadangi tavęs dar gerai nepažįsta, – atsakė jis, suglumintas mano klausimo.

– *Betgi aš juos pažįstu jau trejus metus!* – susierzinusi sušukau.

Po mūsų sutuoktuvių Filipo draugų požiūris į mane galiausiai suminkštėjo. Tiesą pasakius, Viržini ir Hugo buvo vieni iš ištikimiausių, šilčiausių ir geriausių mūsų draugų. Jie visuomet prisimindavo mūsų gimtadienius ir nustebindavo mus mielais atvirukais ar dovanėlėmis vaikams, kartais visiškai netikėtomis. Jų vaikai puikiai draugavo su mūsiškiais ir jautėsi esą beveik jų giminaičiai. Tai buvo geroji prancūzų draugystės pusė: jei galų gale su kuo nors susidraugaudavai, draugystė tęsdavosi visą gyvenimą ir draugus siedavo toks artimas ryšys, kokio Filipas pasigesdavo, kai prisimindavome mūsų draugus Vankuveryje. Taigi, numatytiems pietums artėjant, supratau, kad aš paslapčia netgi laukiu jų, nors ir baiminuosi, kaip elgsis prie stalo mūsų pavargę vaikai ir kaip man seksis bendrauti su būriu nepažįstamų žmonių. Maniau, kad mane vienu metu ir atidžiai stebės, ir ignoruos (būsiu toji „elegantiška kėdė“). Nesitikėjau vienintelio dalyko: kad būtent šis vakaras privers mane atsiversti į prancūziškąją maisto kultūrą.

Vakaras prasidėjo nuo nesusipratimo, po kurio užvirė draugiškos diskusijos.

Kaip reikalauja padorumas, mes atvykome penkiolika minučių po paskirto laiko (prancūzai stengiasi niekuomet neatvykti per anksti, kadangi nenori trikdyti vakaro šeimininkų, kol jie dar nėra visiškai pasirengę). Kitos šeimos atvyko lygiai tokiu pačiu metu ir susibūrimas ant slenksčio užtruko kelias minutes, kol buvo apsikeista visais *bises*.

Kai nusekėme paskui Viržini į svetainę, mus pasitiko dailiai padengtas stalas. Mieli serviruotės komplektai buvo sudėlioti ant kreminės spalvos lininės staltiesės: blyškios samanų spalvos lėkštės sudėtos į didesnes baltos spalvos lėkštes, stalo įrankiai papuošti džiovintų levandų šakelėmis, servetėlės susuktos į vyno taures, sustatytas šalia keraminių dubenėlių su lengvais paukštelių formos krekeriais. Viskas atrodė tipiškai prancūziškai: pa-

prasta ir kartu įmantru, oficialu ir kartu šventiška. Vaizdas buvo toks, kokio, žinojau, niekuomet negalėčiau sukurti savo namuose.

Visi kiti vaikai jau buvo susispietę prie stalo, išlaikydami pagarbų atstumą. Visų akys buvo įsmeigtos į krekerius, tačiau nė vienas nedrįso jų paliesti. Visi vaikai žinojo, kad labai nemandagu būtų griebti ką nors patiems, kol jų niekas nepakvietė pradėti valgyti, net jei maistas ranka pasiekiamas. Aš visuomet stebėjausi savikontrole, kuri buvo išugdyta net ir mažiausiems prancūziukams ir kurios tikrai trūko maniškiams.

Vėliau vieno prancūzų draugo papasakota istorija leido suprasti, kaip ši savikontrolė išugdoma. Jau trimečiai vaikai darželyje turėdavo ramiai sėdėti ant kėdučių su sudėtomis ant kelių rankomis, kol priešpiečių desertas bus patiektas visiems vaikams. Tik tuomet, kai maistas būdavo patiektas visiems, *maîtresse* duodavo leidimą pradėti valgyti; jei kas nors pabandydavo paliesti maistą anksčiau, to vaiko desertas nedelsiant būdavo nunešamas.

Tikėdamasi, kad mūsų lauks kažkas panašaus, savo dukras pakeliui į svečius pamokiau. Šio metodo išmokau iš brolienės Veronikos. Prieš pat atvykstant svečiams arba prieš jiems vykstant į svečius, ji nusivesdavo savo vaikus į šalį ir griežtai primindavo jiems taisykles: „Jokiu būdu nepalieskite jokio maisto, kol suaugusieji nepaprašys jūsų pradėti valgyti. Visuomet imkite tik vieno iš jums siūlomų patiekalų, kitaip jums nieko daugiau nebeduos." Deja, mano pamokymai apie geras manieras dukroms praėjo pro ausis, o auklėjimo vaikų darželiuose privalumais joms neteko pasinaudoti. Kaip ir reikėjo tikėtis, Klerė nieko nelaukusi prišoko prie stalo ir pagriebė nuo jo krekerį, kurį su didžiausiu džiaugsmu tuojau pat susikišo į burną.

Aš švelniai ją subariau:

– Tai suaugusiųjų stalas! Nebūk nemandagi!

– *Mais non!* – atsakė šypsodamasi Viržini. – Tai vaikų stalas!

Pažvelgusi atidžiau, pamačiau, kad taip ir yra. Vyno taurės buvo miniatiūrinis suaugusiųjų taurių variantas, kaip ir stalo įrankiai. Ir čia buvo daugiau nei tuzinas serviruotės komplektų,

nors pietums buvo pakviestos tik keturios poros. Stalas buvo taip gražiai serviruotas, kad aš nė negalėjau įsivaizduoti, kad jis galėtų būti skirtas vaikams.

Tačiau tuomet prisiminiau tą rūpestingumą, su kuriuo dengiamas stalas Filipo šeimos namuose. Net ir mano rizikuoti linkęs, dalykiškas, pasilinksminimus mieste mėgstantis ir kartais skylėtomis kojinėmis vaikštantis vyras kruopščiai išlygina visas raukšleles ant staltiesės prieš sudėliodamas ant jos įrankius ir lėkštes. Jei tekdavo vėlai grįžti namo tą vakarą, kai mus turėjo aplankyti svečiai, stalą jis pasirūpindavo padengti ryte prieš darbą.

Tai buvo vienas iš tų paradoksų, kurie mane labai stebindavo susipažinus su savo vyru. Kaip gali žmogus, dirbęs karo zonose ir mėgstantis tokias rizikingas sporto šakas, kaip buriavimas ir kopimas į kalnus, būti toks smulkmeniškas? Tačiau atsakymas buvo visiškai aiškus, bent jau prancūzui, kuriam nerūpestingai padengtas stalas yra viena iš baisiausių įsivaizduojamų nuodėmių: gero skonio įžeidimas.

Sumišusi dėl savo klaidos, nusekiau paskui Viržini ir Filipą į svetainę, kur buvo padengtas atskiras stalas suaugusiesiems. Mes susėdome ant sofos ir kėdžių ir pradėjome nuo *l'apéritif*: prieš valgį patiekiamų rankomis imamų užkandžių ir gėrimų, kurie valgomi ir geriami neformalioje aplinkoje prieš pietus. Iš virtuvės atnešė mažas, plonas stiklines, jose buvo *les verrines* (sluoksniuotas, burnoje tirpstantis skanumynas, valgomas desertiniais šaukšteliais). Mano taurėje buvo avokadų, *fromage blanc* (balto sūrio) ir *saumon fumé* (rūkytos lašišos) sluoksniai. Filipo taurėje ant *tomates confites* (džiovintų pomidorų) sluoksnio buvo *mousse au chèvre frais* (šviežias ožkos sūris) ir viskas papuošta žiupsneliu *ciboulette* (kapotų svogūnų laiškų).

Tuo tarpu prie stalo buvo pakviesti ir vaikai. Nenorėdama palikti Sofi ir Klerės vienų, buvau bepakylanti prie jų stalo, bet mano vyras švelniai mane sulaikė: „Palik jas ramybėje. Jos pavalgys geriau, jei tavęs ten nebus." Ir iš tiesų, akies krašteliu mačiau, kad jis buvo teisus: mano vaikai buvo nustumti į eilę, kol prie

stalo įsitaisė vyresni vaikai. Mažytės *verrines* taurės jau laukė ir jų: ryškiai raudoni burokėlių ir žali cukinijų putėsių sluoksniai, panašūs į saldainių ruoželius.

Verrines buvo greitai suvalgytos, net Sofi su Klere jas valgė. Pasirodžius pirmajam patiekalui, susigūžiau: tai buvo tarkuotų morkų salotos su acto padažu (mėgstamas prancūzų vaikų patiekalas). Bijodama net pažvelgti į tą pusę, vis dėlto mačiau, kad Klerė spokso į Žakliną, vyresnę mergaitę, kuria ji aiškiai žavėjosi. Žaklina priglaudė Klerę po savo sparneliu, padėdama jai atsisėsti ant kėdės ir pasisodindama šalia su ta miela, kiek globėjiška maniera, kokią vyresni prancūzų vaikai dažnai pasitelkia, padėdami jaunesniems vaikams prie stalo.

Į Žaklinos burną nukeliavo šaukštas morkų. Klerė pasimuistė, jos rankos vis dar buvo sterblėje. Žaklina įstūmė sau į burną dar didesnį morkų šaukštą. Labai atsargiai Klerė įsidėjo į burną vieną morkos šiaudelį ir suglumusi ėmė jį žiaumoti, o tuo tarpu kita mergaitė pasilenkė prie jos ir ėmė pasakoti kažkokią istoriją. Išplėstomis iš susidomėjimo akimis Klerė klausėsi jos, o tuo tarpu į jos burną morkos keliavo kąsnis po kąsnio. Kai ji įsidėjo penktą kąsnį, mano nerimas ėmė slopti. Net ir Sofi ėmė knebenti savo lėkštėje ploniausius morkų gabalėlius, kokius tik galėjo rasti. Gal man tikrai nereikėjo sukiotis prie vaikų stalo. Be to, šalia besiplėtojantis pokalbis darėsi vis įdomesnis.

Svečiai karštai aptarinėjo pareiškimą, kurį tą savaitę paskelbė Prancūzijos prezidentas Nikola Sarkozy (Nicolas Sarkozy). Kasmetinėje Žemės ūkio mugėje Paryžiuje (kuri Prancūzijoje yra didelis įvykis) jis sukvietė spaudos konferenciją, kurioje pareiškė, kad artimiausiu metu surengs nacionalinę kampaniją ir stengsis įtikinti UNESCO (*the United Nations Education, Scientific and Cultural Organization*) prancūzišką virtuvę įtraukti į Pasaulio kultūros paveldo sąrašą. Jei kampanija bus sėkminga, prancūziška virtuvė prisijungs prie kitų visame pasaulyje pripažintų kultūros lobių, kaip ispaniškas flamenkas ar japonų šilkaverpystė.

Prezidentas pakurstė tikrą diskusijų audrą Prancūzijoje ir kitose šalyse: ar maistas gali būti priskiriamas „kultūros paveldui"? Atrodė, kad Prancūzijos vyriausybė galvoja būtent taip. Kad būtų aiškiau, ji net sukūrė Prancūzų gastronomijos ir paveldo misiją, kuri ir turėjo pradėti minėtą kampaniją.

Man visa tai atrodė kiek kvailoka.

– Ar jūs tikrai manote, kad prancūziškas maistas yra geriausias pasaulyje? – paklausiau vieno iš savo kaimynų. – O ką pasakytumėte apie itališką maistą?

Mano pastaba jį akivaizdžiai suerzino ir jis atsakė:

– *Mais non!* Mes nenorime pasakyti, kad prancūziška virtuvė yra geriausia pasaulyje. Tiesiog gastronomija yra svarbi kultūros dalis *kiekvienam* Prancūzijos gyventojui.

– Tačiau kaip *valgymą* galima būtų pavadinti kultūros paveldu? – toliau klausinėjau. Į mano pusę ėmė suktis ir kitų prie stalo sėdėjusiųjų galvos.

– Išskirtiniausias Prancūzijos kultūros bruožas yra ne pats valgymo *aktas*, o greičiau mūsų *požiūris* į valgymą, – atsakė mano kaimynas.

– Ir vis dėlto, – tęsiau aš. – Man tai atrodo kiek suelitinta. Susidaro įspūdis, tarsi maistas jus būtų apsėdęs.

Tai sukėlė stiprią reakciją. Iš viso balsų gausmo garsiausiai girdėjosi Hugo balsas.

– Prancūzų gastronomija nėra skirta elitui, ji skirta visiems, gyvenantiems Prancūzijoje! – primygtinai tvirtino jis. – Sarkozi nori, kad būtų pripažintas kasdieninio valgymo menas. Visi Prancūzijoje išmoksta šio meno ir džiaugiasi juo! „*Il faut manger pour vivre, et non pas vivre pour manger!* (Žmogus turi valgyti, kad gyventų, o ne gyventi tam, kad valgytų!) – triumfuodamas užbaigė jis.

Reikėjo pamatyti mane! Filipas pašnibždėjo, kad mano veido išraiška primena Moljero pjesių presonažus (mano žiniomis, šis autorius buvo Šekspyro prancūziškas atitikmuo).

– Bet jūs *būtent* ir gyvenate tam, kad valgytumėte, – atsakiau. – Pažvelkite kad ir į tai, ko mes čia visi šįvakar susirinkome! – pridūriau.

– Menas reiškia, kad pasitelkiate vaizduotę ir tam tikrus gabumus, – kantriai paaiškino Hugo. – Jūs galite į daugelį dalykų žvelgti kaip į meną, pavyzdžiui, kad ir į gražų stalo serviravimą, – pasakė jis, galva mostelėjęs į stalą, prie kurio sėdėjome.

– Stalas iš tiesų atrodo labai mielai, – bandžiau išsisukti jausdama, kad šįkart patekau į nepavydėtiną situaciją. Viržini užsiplieskė. Bet aš sukaupiau visą drąsą ir tęsiau: – Bet ar visas šis valgymas nėra šiek tiek miesčioniškas?

– *Mais non!* – užprotestavo Hugo. – Tarkim, mano tėvas buvo autobuso vairuotojas! Aš dirbu telefonų kompanijoje. Užaugau visiškai eilinėje šeimoje. Tačiau mes visi taip darome, – pasakė jis, ranka parodydamas į kiekvieną, sėdintį prie stalo.

Dabar jau kiti svečiai palengva nustojo kalbėtis tarpusavyje, vienas po kito pasekė Hugo pavyzdžiu, bandydami įrodyti, kad etiketas prie stalo nėra kokia nors *la bourgeoisie* (buržuazijos) atgyvena. Turėjau pripažinti, kad jų žodžiuose yra tiesos. Viržini buvo mitybos specialistė, Kloja dirbo gamykloje, organizavo logistinį darbą ir prekių pristatymą, Antuanas užsiėmė smulkiu verslu, konsultuodamas nedideles įmones reklamos klausimais. Frederikas, inžinierius, buvo didelės cemento gamyklos direktorius, bet, kaip ir dauguma Filipo draugų, jo „kilmė buvo kukli“. Filipo tėvai mokyklą paliko dar paauglystėje ir nuėjo dirbti į parduotuvę, kurios savininkas buvo Filipo senelis. Jo močiutė iš mamos pusės buvo skalbėja viešbutyje, jai teko ant savo pečių tampyti sunkius skalbinių ryšulius, o vėliau rankomis skalbinius skalbti, džiovinti ir lyginti.

Visa nutirpusi supratau, kad mano komentarai buvo išsakyti ne vietoje. Bet dar prieš man ką pasakant, į pokalbį įsijungė Viržini.

– Tiesą pasakius, tai amerikiečiai yra besivaikantys elito ir snobai! – užginčijo ji. – Tik vidurinioji klasė ir turtingieji išgali gauti gero maisto ir sveikai valgyti. Ir niekas daugiau! Tuo tarpu Prancūzijoje visi valgo gerai – sveikas maistas prieinamas kiekvienam, ir turtingam, ir vargšui. Taigi, pas mus kur kas didesnė lygiava nei pas jus, – užbaigė ji pergalingai.

Šis pareiškimas sukėlė visą mano giliai užslėptą susierzinimą, susijusį su Sofi patirtimi mokykloje. Nesugebėjau prikąsti liežuvio ir atšoviau:

– Bet mūsų šalyje nedaug kam įdomus tokio įmantraus maisto valgymas. Be to, tiesiog siaubinga visus versti valgyti tą patį. Žmonėms turėtų būti leidžiama rinktis, ką valgyti!

– Rinktis iš ko? – atsakė su šypsena Antuanas, geriausias Filipo draugas. – Teisybė, amerikiečiams leidžiama rinktis, bet galų gale viskas baigiasi siaubingais pasirinkimais. Jie neturi jokių standartų, ką, kada ir kaip reikėtų valgyti. Ir jie dažnai valgo pavieniui. Mes visi žinome to rezultatus!

Aš nutilau, iš dalies dėl to, kad man buvo gana sunku suprasti Antuano komentarą: „*N'importe quoi, n'importe quand, n'importe comment, et souvent seuls.*“ Prancūzų posakį *n'importe quoi* išversti sunku, kadangi ši sąvoka gana aptaki ir ją galima pavartoti įvairiose situacijose. Prancūzai dažnai ją pasako, turėdami galvoje „kas ten bebūtų“ (panašiai kaip amerikiečių paaugliai), „nesąmonė“ ar net „šiukšlės“. Taigi, Antuano komentaras turėjo reikšti, kad amerikiečiai valgo prastos kokybės maistą nepaisydami jokio režimo ir visiškai nesirūpina savo manieromis. Aš pagalvojau apie užkandžius, kuriuos Sofi paskubomis kumžlojo ant mūsų trupiniais nubarstytos galinės automobilio sėdynės, bei makaronus, kuriuos mes kiekvieną mielą vakarą patiekdavom vaikams namuose.

Tuo tarpu Antuano komentaras prie stalo jau buvo sukėlęs nedidelį atkirčių cunamį. Prancūzai amerikiečiams puoselėja arba meilę, arba neapykantą, o mūsų apsižodžiavimas prie šio stalo paleido nuo vadžių visokius jausmus. Kaip dažnai nutinka su prancūzais, pašnekesys virto kirbine šmaikščių pastabėlių ir žodžių žaismo kupinų sakinių (tokių, kuriuos man buvo gana sunku suprasti, juo labiau – suformuluoti).

– Amerikiečiai mano, kad maistas yra sukurtas patogesniam gyvenimui (*une commodité*), – prunkštelėjo Frederikas.

– Tačiau į valgymą jie dažnai žiūri kaip į kokį nors nepatogumų keliantį reikalą (*incommode*)! – nusikvatojo jo žmona Kloja.

(Tuo metu jau buvau išsiaiškinusi, kad ji yra buvusi mano vyro mergina, todėl leidau sau nukreipti į ją kiek piktoką žvilgsnį.)

– Amerikiečiai galvoja, kad maistui išleisti pinigai paleidžiami vėjais, kadangi vieną dieną jie juos gauna, o kitą jau išleidžia, – pratarė juokdamasi Inesa.

– O tikroji problema ta, kad amerikiečiai valgo kaip vaikai. Amerikietiškas maistas yra *infantiliškas*, – griežtai pridūrė Viržini. Ji kelerius metus Jungtinėse Valstijose dirbo mitybos specialiste vietinės mokyklos taryboje. – Prie stalo amerikiečiai elgiasi kaip kokie dvimečiai pypliai! – tęsė ji, vis labiau įsijausdama. – Jie yra impulsyvūs valgytojai: visą laiką užkandžiauja! Ir neturi jokios savikontrolės: visai nežino, kada reikėtų liautis valgyti. O jų porcijos gerokai per didelės! Jie mėgsta riebų ir saldų maistą – visai tokį pat, kokį mėgsta vaikai, – galų gale smerkiančiai užbaigė: – Amerikiečiai neturi jokio skonio! Tarkim, palyginkite mūsų raguolius (*croissant*) su jų spurgomis (*doughnut*)!

Šie pareiškimai, be jokios abejonės, buvo sutikti pritariamai linkčiojant galvas, pastebėjau kelis nustebusius žvilgsnius („Kokios spurgos?“ – nugirdau, kaip vienas vyras sušnibždėjo savo žmonai.).

Kadangi buvau visų jų taikinys, nebežinojau, ką atsakyti. Bet jutau, kad kažką pasakyti turiu. Sukaupiau visą drąsą ir iškvarksėjau:

– Manau, kad jūsų požiūris į valgymą yra labai jau įnoringas ir pernelyg griežtai reglamentuotas. Kaipgi galima tikėtis, kad *kiekvienas* taip valgys?

Mano komentarą sutiko tyla. Laimei, man į pagalbą suskubo Filipas. Prancūziją jis paliko beveik prieš penkiolika metų ir gyveno įvairiausiose pasaulio šalyse. Todėl jo požiūris nebuvo toks griežtas.

– Na, abiejose kultūrose yra gerų aspektų, – pasakė jis ramiai. – Prancūzai valgo sveikiau už amerikiečius ir jų požiūryje į maistą yra prasmės. Tačiau tikrai negalima būtų primesti visiems vienodo valgymo būdo šaliai, kuri yra tokia jauna ir įvairi kaip Jungtinės Valstijos. Čia žmonės dar turės susikurti savą valgymo kultūrą, tačiau tai užtruks ilgus metus, kaip ir Prancūzijoje.

Dar nespėjus niekam paprieštarauti, visų dėmesį patraukė pagrindinis patiekalas, kuris ką tik buvo atneštas ant vaikų stalo. Hugo pagamino žuvį *dorade à la provençale* (dorada provansiškai) ir patiekė ją su ryžiais. Visi pakilo, norėdami stebėti vaikus (tai mėgstama tėvų pramoga). Išsiblaškiusi žiūrėjau į juos, o šie tuo tarpu nenuleido akių nuo maistą ragaujančių vaikų. Nepriartėdami pernelyg arti, jie atsargiai stebėjo stalą, leisdami Hugo reguliuoti patiekimą patiekalo, kuris buvo sutiktas entuziastingo balsų choro.

Atrodė, kad Klerę ir Sofi jau įtraukė bendra šventinė nuotaika. Klerė, vis dar apakinta Žaklinos, suvalgė viską, ką rado savo lėkštėje. Ji netgi pabaksnojo keistai atrodančias salotas: gumbuotąsias notras (tai tokie gumbai, labai primenantys vaškuotas vikšrų lervas). Tuo tarpu Sofi sekėsi prasčiau, ji atsargiai pavalgė šiek tiek ryžių, po vieno bandomojo kąsnio atsisakė liesti žuvį, o gumbuotosios notros salotoms pasirodžius jos lėkštėje, ji staiga pašoko nuo savo kėdės su maištaujančia veido išraiška. Pastaba, kad tai Prancūzijos delikatesas, jai nepadarė didesnio įspūdžio ir kelias mane gūžtis privertusias akimirkas ji kategoriškai atsisakė sugrįžti prie stalo. Tačiau po neilgų įtikinėjimų ji vis dėlto nenoromis atsisėdo. Suaugusieji nuėjo atgal į savo vietas. Akies krašteliu aš vis dar stebėjau Sofi, kuri neskubėjo valgyti, tačiau Filipas mostu man parodė, kad ramiai atsisėsčiau.

– Nekelk sąmyšio, – pasakė jis man ramiai. – Nuo to bus tik blogiau. Tiesiog lauk ir stebėk.

Jis ir vėl buvo teisus. Po kelių minučių Sofi atsipalaidavo ir netgi suvalgė šiek tiek žuvies (pamačiusi, kad ji tikrai skani). Tuo tarpu aš panirau į išgirstų komentarų apmąstymus. Žinojau, kad Antuanas buvo teisus. Tai, ką valgė prancūzai prie kasdieninio stalo, labai nesiskyrė, bent jau savo esme, nuo ištaigingiausiuose restoranuose tiekiamo maisto. Pagalvojau apie vyro šeimos kaimynę Bernę, kuri beveik niekuomet neišvykdavo iš kaimo ir vis pasakodavo, kokia laiminga buvo, kai išklojo plytelėmis purvinas savo šeimos namo grindis (tame pačiame name

ji gyvena iki šiol). Nors pajamos buvo labai kuklios, Bernė kasdien sėsdavo prie tokio trijų patiekalų valgio, kuris labai stipriai nesiskyrė nuo šį vakarą čia patiekto maisto.

Nusiraminusi pasisukau į Viržini:

– Ten, iš kur aš atvykau, tik keli žmonės iš tiesų domisi gastronomija. Kodėl šis pomėgis taip apsėdęs prancūzus?

– Tai malonumas, o ne apsėdimas! – nusijuokė ji.

– Geras maistas buvo sudemokratintas jau labai seniai, – pridūrė Silvi, nugirdusi mūsų pokalbį. – Visa tai dėl Prancūzijos revoliucijos: aristokratai po jos nebeturėjo monopolio valdyti geriausio maisto ir geriausių virėjų. Po revoliucijos prancūzų maisto kultūra tapo prieinama visiems.

– Ir ne tik tai! – įsiterpė Hugo. – Dar ir ekonomika! Paryžius buvo pirmasis didelis Europos miestas, kuriame vidurinioji klasė turėjo pakankamai lėšų, kad galėtų valgyti restoranuose. Virėjų nebegalėjo išlaikyti aristokratiškos kilmės globėjai, todėl jie atidarė restoranus ir turėjo konkuruoti tarpusavyje bei siekti gero vardo visuomenėje. Prancūzijoje maistas susijęs su kapitalizmu ir konkurencija, kurie sąlygojo geresnį maistą kiekvienam!

– Tiesą pasakius, tai susiję ir su religija, – pakišo mintį Silvi. – Katalikiški kraštai visuomet labiau domėjosi maistu. Prancūzų gastronomija yra tarsi kokia pasaulietinė komunija, tarsi koks sakramentas ar ceremonija.

Čia aš jau visai pasimečiau. Turbūt neteisingai supratau žodį „gastronomija“. Man šis žodis reiškė įmantrius, brangius, lepinančius skoniais valgius, kurie turėjo mažai ką bendro su tuo, kas mane domino maiste: mityba, sveikata ir kaina.

– Galbūt man būtų viską lengviau suvokti, jei suprasčiau, kaip prancūzai augdami išmoksta valgyti. Gal galėtumėte išskirti man svarbiausius dalykus, kurių prancūzų vaikai išmoksta apie valgymą? – surizikavau. Tai patraukė visų dėmesį.

– Jie išmoksta mėgautis maistu, – pasakė Silvi.

– Ir kalbėti apie jį! – pridūrė Hugo.

– Kaip elgtis prie stalo ir kaip džiaugtis geru maistu kartu su šeima ir draugais! – savo nuomonę išreiškė Olivjė.

– Tai, kad vaikai turi išmokti tinkamai valgyti, – įsiterpė dar kažkas, – yra prancūzų kultūros dalis.

Ši nuomonė sulaukė gausiausių pritarimų.

Tuo tarpu vaikai jau perėjo prie salotų ir sūrio. Tyliai džiūgaudama pastebėjau, kad Žaklina maitina Klerę mažyčiais ožkos sūrio gabaliukais, o ši, būdama jauniausia prie stalo, tapo visų vyresnių vaikų entuziastingo paskatinimo objektu. Sofi, nenorėdama atsilikti nuo jaunesnės sesers, bandė atakuoti salotas, nors aš pastebėjau, kad iš jų ji rankioja smulkiausius lapelius ir net atsidūrusi tokioje situacijoje ji negalėjo pakeisti nuomonės apie sūrį, kuris jos lėkštėje gulėjo nepaliestas. Turėjau pripažinti, kad visa ta scena – džiaugsmingai valgantys vaikai ir pritariamais žvilgsniais juos lydintys tėvai – atrodė idiliškai.

Suvalgius pagrindinį patiekalą, vaikams, kol bus patiektas desertas, buvo leista bėgti žaisti. Dabar atėjo suaugusiųjų eilė valgyti. Visi pradėjo aptarinėti *soufflé à la bisque de homard* (tiršta omaro sriuba – suflė). Prancūzai apie maistą mėgsta kalbėti konkrečiais terminais. Tačiau netrukus mano klausimas – kaip galima būtų tiksliai apibūdinti, kas yra prancūzų maisto kultūra? Ir kaip tai paaiškinti amerikiečiui? – sukėlė abstraktesnes diskusijas. Artėjant vakaro pabaigai, susirinkusieji jau turėjo paruoštus atsakymus.

Paaiškėjo, kad prancūzų maisto kultūrai būdingi trys esminiai principai. Prie puikiai paruošto *bar de ligne* (europietiško jūros ešerio) mes aptarėme pirmąjį ir svarbiausią principą: *convivialité* (šventiška nuotaika, kuri prancūzui reiškia „švęsti, bendrauti visiems kartu“). Prancūzui valgymas yra iš principo socialus dalykas. Skirtingo amžiaus žmonės linkę valgyti visi kartu, ir namuose su savo šeimomis, ir darbe su kolegomis. Tas socialumas taip įsišaknijęs, kad žmonėms nė nekyla mintis, kad galėtų būti kitaip. Tiesą pasakius, prancūzai niekuomet nevalgo pavieniui, jei tik yra kitokia galimybė, drauge valgantys žmonės dažnai vadinami *convives* (tai reiškia „sėdinčių prie stalo draugija“,

bet pažodžiui verčiant reikštų „gyvenantys drauge“). Todėl kai aš papasakoju kokiam nors prancūzui, kad šiaurės amerikiečiai dažnai valgo vieni savo miegamuosiuose, žiūrėdami televizorių (net jei tuo metu namuose yra ir kiti šeimos nariai) arba vieni prie darbo stalo, jie labai nustemba.

Convivialité taip pat yra vienas iš pagrindinių malonumų šaltinių, kuriuos prancūzai sieja su maistu. Kodėl? Kadangi prancūzai valgymo metu pasirūpina ir pramogomis. Taiklūs juokeliai, sąmojingos pastabėlės, kritiškas maisto įvertinimas: prancūzų energija turbūt netrykšta taip gyvai niekur kitur, kaip prie stalo. Tai viena iš priežasčių, kodėl prancūzų vaikai išmoksta taip gerai valgyti (ir be jokių skundų praleidžia prie stalo tiek daug laiko): stalas yra šiltų emocijų ir ryšio su kitais palaikymo vieta. Be to, prie stalo vaikai ne tik sužino apie pasaulio tvarką, gyvenimo tiesas (klausydamiesi suaugusiųjų pokalbių), bet ir įgyja bendravimo įgūdžių (mokosi bendrauti, diskutuoti nieko neįžeidžiant ir klausytis).

Kitas *convivialité* aspektas yra tas, kad žmonės ne tik valgo kartu; jie visi valgo tą patį maistą. Valgis jiems reiškia kolektyvinį mėgavimąsi patiekalų rinkiniu, o ne individualų pasirinkimą, ką valgyti. (Prancūzų sociologas Klodas Fišleris (Claude Fischler) tai vadina „komunai“ būdingu požiūriu į valgymą priešpriešindamas jį amerikietiškam „sutartimi paremtam“ požiūriui). Tai puikus būdas išmokyti vaikus valgyti naują maistą; mokslinių tyrimų duomenimis, vaikai kur kas labiau linkę paragauti naujo maisto, jei mato, kad to maisto pirma paragavo suaugusieji.

Tai – dar vienas priekabus prancūzų valgymo įprotis, kurio aš niekaip negalėjau suvokti. Ir šis įprotis dažnai tampa diskusijų objektu. Likus dienai iki planuojamų pietų aš pasiūliau vyrui paskambinti Viržini bei Hugo ir papasakoti jiems, ką mūsų vaikai mėgsta valgyti (ir ko jie nemėgsta). Mano akimis žiūrint, tai buvo visai mandagu, kadangi tai leistų visiems išvengti nesusipratimų pietų metu. Tačiau Filipui atrodė, kad tai tiesiog nemandagumo viršūnė. Taip atsitiko, kad tuo metu, kai tarp mūsų kilo šis

ginčas, pas mus svečiavosi vyro tėvai. (Pastaba pačiai sau: niekuomet garsiai nesakykite jokių ginčytinų siūlymų girdint anytai.) Filipo motina negalėjo susilaikyti neįsijungusi į pokalbį.

– Svečių pareiga, – pasakė Žanina labai rimtu veidu, – yra įtikti namų šeimininkams. Jei pasakai žmonėms, kad nemėgsti maisto, ypač to maisto, kuris paruoštas svečiams, tai tiesiog blogo išsiauklėjimo išraiška.

Blogam išsiauklėjimui išryškinti ji pavartojo terminą *mal éduqué*. Kai tik iš jos lūpų išsprūdo šie žodžiai, aš jau žinojau pralaimėjusi mūsų ginčą. Jei bandyčiau aiškinti, kad tai galėtų sutrypti mano asmeninę laisvę, kad nemanau, jog versti žmogų valgyti, ko jis nemėgsta, nėra blogas išsiauklėjimas, jai tas nepadarytų jokio įspūdžio. Galėčiau protestuoti, tačiau Filipo motinos įsitikinimas prancūzų pasaulėžiūros viršenybe buvo nepajudinamas.

Vėliau, skanaudami salotų ir sūrių, mes perėjome prie antrojo principo: *le goût*. Viržini ėmė aiškinti, kodėl *le goût* (tai galima būtų išversti kaip „skonis") yra be galo reikšmingas. Prancūzams labai svarbu, kad maistas būtų skanus. Žmonės praleidžia daug laiko rūpindamiesi, kad maistas būtų būtent toks, net jei jis skirtas patiems mažiausiems vaikams. Skonis, jų manymu, yra kur kas daugiau, nei fiziniai pojūčiai, atsirandantys ragaujant maistą. Tai greičiau panašu į *savoir faire* (tam tikrą išsiauklėjimą), kuris perduodamas per bendrą patirtį ir persmelktas platesnės kultūrinės sampratos. Prancūzams *bon goût* (geras skonis) iš tiesų yra svarbus.

Šis dėmesys geram skoniui turi nepaprastai didelę reikšmę prancūzų kultūroje. Iš tiesų tai nėra snobizmas (nors, be jokios abejonės, tame galime rasti ir snobizmo). *Le goût* labiau yra visiems bendras socialinis identitetas, glaudžiai susijęs su prancūzų kultūra. Tai pagrindinis dalykas, lemiantis prancūzų sprendimą, kaip labai jie ką mėgsta, kiek jiems kažkas patinka. Šiaurės amerikiečiams lygiai toks pats vertinimą lemiantis principas būtų kaina arba galimybė rinktis. Geras skonis (kaip ir geras maistas) rūpi ne tik išskirtiniams gurmanams – tai skirta kiekvienam.

Man kartais būdavo sunku prancūzų prisirišimą prie gero skonio vertinti rimtai. Tačiau ne kartą išgirdusi, kaip nuoširdžiai pasipiktinę jie pro dantis iškošdavo frazes, pasmerkiančias blogą skonį – *„c'est du mauvais goût"* arba *„ça fait mal aux yeux!"* (pažodžiui verčiant – „tai žeidžia akis") – suvokiau, kad prancūzams gero skonio klausimai išties svarbūs. Tai turi ir blogųjų pusių: prancūzai yra labai jautrūs kalbėdamiesi apie skonį ir dėl to linkę sukoncentruoti savo dėmesį į neigiamus aspektus. Susidaro įspūdis, kad jie nuolat skundžiasi, kaip jiems nepatinka koks nors dalykas (ar žmogus). Jie netgi turi žodį visam tam pamokslavimui: *râler*, kurį būtų galima versti kaip „garsus nuolatinis niurnėjimas ir skundai". Manau, kad tai yra tam tikra suaugusiųjų inkštimo forma, aš niekaip negalėjau prie to priprasti.

Vis dėlto tai turi ir vieną teigiamą aspektą: prancūzų kultūra kupina nuolatinio varžymosi vienas su kitu, bet žmonės nebijo vienas kitam patarti, kaip jie galėtų patobulėti ar kad jie ką nors daro neteisingai. Tai viena iš priežasčių, kaip vėliau supratau, kodėl Prancūzijoje taip gražu: kalbant apie gero skonio supratimą, visi yra labai reiklūs.

Trečiąjį prancūzų maisto kultūros principą ėmiau perprasti mokydamasi iš savo pačios klaidų: valgymo taisyklės. Prancūzijoje, paaiškino Hugo, valgymą apibrėžia visiems privalomos bendros socialinės normos (*les règles* – taisyklės), kurios nustato, kada, kur, kiek ir kaip maistas turėtų būti vartojamas. Šios taisyklės yra vienas iš pirmųjų dalykų, kurių pradedami mokyti prancūzų vaikai dar prieš jiems išmokstant skaityti ar net vaikščioti ir kalbėti. Šiomis taisyklėmis vadovaujamasi kalbant apie visus valgymo aspektus ir jos sukuria bendrus valgymo ritualus visoje Prancūzijoje. Tiesą pasakius, žodis gastronomija taip pat pažodžiui reikštų „taisyklės skrandžiui", iš lotynų kalbos žodžių *gastro* (skrandis) ir *nomos* (taisyklės). Tačiau šios taisyklės nėra primetamos jėga, jos ne prislegia, o primena. Ir (po ilgų diskusijų) visi mūsų pietų stalo svečiai sutarė, kad pati svarbiausia taisyklė – ta, kurios dėka paisoma ir visų kitų:

4 prancūzų valgymo taisyklė

Maistas yra socialus.
Nesiblaškydami valgykite su šeima visi kartu prie vieno stalo.

Ši taisyklė amerikietišką mitybos supratimą tiesiog apverčia aukštyn kojomis. Ji iš tiesų labiau nustato, kaip valgyti, o ne ką valgyti. Žinoma, ši taisyklė (ir aš susidūriau su daugybe jos variacijų) savyje talpina daugybę žodžiais neišsakytų papunkčių, kuriuos prisimename dar iš vaikystės. Pavyzdžiui, nevalgyk paskubomis arba nevalgyk atsistojęs. Ir dar blogiau – nevalgyk automobilyje. Amerikiečiai šias taisykles laužo nuolat.

Suvokusi visus šiuos paaiškinimus, pradėjau suprasti, kodėl suaugusieji ir vaikai Prancūzijoje taip natūraliai visi susirenka prie stalo. Prancūzų vaikai išmoksta tinkamai valgyti, kadangi valgymą apibrėžiančias taisykles užtvirtinti jų atmintyje kur kas lengviau, kai jie kas vakarą valgo kartu su suaugusiaisiais.

Mums besėdint prie stalo pastebėjau, kad netrukus vidurnaktis. Nebuvau mačiusi Klerės ir Sofi jau kelias valandas, nors iš kito kambario galėjau girdėti atsklindančius vaikų pokalbius ir juoką. Mano vyras vogčiomis vis dirstelėdavo ten ir patikindavo mane, kad viskas gerai. Vos užsiminus apie desertą, visi vaikai vėl subėgo prie stalo: buvo patiekti paprasti šokoladiniai putėsiai su aviečių padažu, kurie privertė vaikus saldžiai nutilti ištisoms penkioms minutėms.

Siurbčiodama kavą ir mėgaudamasi keliais *mignardises* (maži, apvalūs, kieti sausainiukai, kurie dažnai patiekiami oficialių pietų pabaigoje), aš stebėjau valgančius vaikus ir stebėjausi, kaip puikiai praėjo visas vakaras. Iki šiol nebuvau mačiusi, kad būrys vaikų taip puikiai valgytų ir būtų toks laimingas. Net ir Klerė su Sofi išbandė naujus valgius be įprastinio niurzgėjimo. O labiausiai stebino tai, kad visi susirinkusieji manė, jog tai visai normalu. Per visą vakarą aš nė karto nemačiau, kad tėvai vaikus verstų valgyti jėga, grasintų ar įkalbinėtų. Jokio samyšio, jokio pasipriešinimo, jokios prievartos ir jokio inkštimo.

Staiga man dingtelėjo, kad dabar jau gerokai po vidurnakčio. Dėl tokios vėlumos, o galbūt ir dėl *chouchen* (saldaus bretaniško obuolių midaus, kuris buvo patiektas po deserto) aš jaučiausi šiek tiek apsvaigusi. Tačiau išgirstos idėjos vis dar taip audrino mano mintis. Priėjau išvadą: prancūzams tinkamai valgyti ir valgyti visiems kartu yra kultūrinis ekvivalentas kanadiečių priesaikos sakymui ar naktinių ledo ritulio varžybų stebėjimui. Tai kasdieninė ir gyva jų kultūrinio identiteto išraiška.

– Pagaliau aš tai suvokiau! – pasakiau žvaliai pietų šeimininkams. – Jei paprašyčiau pasakyti, koks negyvasis objektas geriausiai simbolizuoja amerikiečių kultūrą, dauguma greičiausiai pasirinktų automobilį. Bet dauguma prancūzų greičiausiai pasakytų, kad tai padengtas pietums stalas valgomajame!

Tai buvo sutikta pritariamais šūkčiojimais. Mes visi šypsojomės, ankstesni nesutarimai buvo pamiršti. Ir vakaro šeimininkai, ir svečiai buvo patenkinti: jiems pavyko paaiškinti prancūziškos maisto kultūros esmę ir patenkinti užsienietės smalsumą. O mane labiausiai džiugino, kad pagaliau pavyko sąmojingai kažką pasakyti (tai buvo viena pirmųjų mano taiklaus sąmojo sėkmių Prancūzijoje).

Pamačiusi, kaip sklandžiai viskas ėjosi tą vakarą, labiau nei bet kada anksčiau buvau įsitikinusi prancūzų požiūrio į maistą išmintingumu. Tai, kas atrodė nepakeliamai sunku vos prieš kelis mėnesius – mokyti savo vaikus „valgyti prancūziškai“ – dabar atrodė visai įveikiama. Jei yra valgymo taisyklės suaugusiesiems, turi būti tokios taisyklės ir vaikams. Man tiesiog reikia jas išsiaiškinti ir pritaikyti savo šeimai.

Negalėjau sulaukti akimirkos, kada pradėsiu įgyvendinti savo sumanymą.

5

Karas prie stalo

Kaip nereikėtų elgtis pratinant savo vaikus valgyti viską



Dans un petit jardin, tout rond, tout rond, tout rond,
Il y a des poireaux, des carottes, des radis, des tomates, des pommes de terre,
Et une petite rivière qui coule, qui coule, qui coule!

Mažame sodelyje visur aplink
Aš matau porus, morkas, ridikėlius, pomidorus ir bulves,
Ir mažą upeliuką, kuris vis bėga ir bėga!

Šis prancūzų liaudies vaikiškas eilėraštukas yra angliškojo „Aplink sodą ratu, kaip mažas meškiukas" variantas.

Prancūzų polinkis vėlai pietauti negalėjo numatyti vieno dalyko: mano vaikų vidiniai laikrodžiai neturėjo „miego režimo“ mygtuko. Nors Sofi ir Klerė po vėlyvų pietų nuėjo miegoti gerokai po vidurnakčio, vis tiek nubudo septintą ryto. Miego trūkumas suaugusius žmones ir vaikus greičiausiai veikia priešingai: aš jaučiausi visai išgverusi, tuo tarpu mano vaikai buvo kaip užsukti ir labai susijaudinę.

Diena atrodė be galo ilga.

Mums sėdint šaltoje virtuvėje, kur drėgmė nuo akmeninių sienų smelkėsi į kaulus, mane apėmė vienas iš tų (daugelio) momentų, kai ėmė graužti abejonės dėl mūsų nuotykio Prancūzijoje. O praeitą vakarą viskas atrodė taip paprasta. Prancūzų maisto kultūros aptarimai išsklaidė daugelį mano kritiškų minčių ir klausimų. Ir mano entuziastingas apsisprendimas keisti vaikų valgymo įpročius buvo visiškai nuoširdus. Aš netgi drįsau pasidalyti savo naujai užgimusiomis idėjomis su Filipo draugais, ir šie atsiuntė mums į namus visą glėbį kulinarinių receptų knygų kartu su šilčiausiais padrąsinimo žodžiais.

Pilkos ryto šviesos prieblandoje viskas atrodė kitaip. Dabar tegalvojau, kaip išsisukti: *Neturiu tam laiko. Tai per brangu. Amerikiečiai ir prancūzai yra tiesiog per daug skirtingi!* Energija ir entuziazmas išgaravo.

Tuo tarpu Sofi ir Klerė aptiko naująsias kulinarines knygas. Netrukus mergaitės susirado labiausiai joms patikusią. Receptai buvo intriguojantys: jogurto ir avokadų kokteilis, orkaitėje keptas pastarnokas, pomidorų ir braškių pyragas. Čia netgi buvo skyrius kūdikiams, kuriame radau paprastų, iš buteliuko maitinamų sriubų receptų: „Mano pirmoji raudonoji košelė“ buvo gaminama iš pomidorų ir pankolių, o „Mano pirmoji geltonoji košelė“ – iš kukurūzų ir vištienos. Man krito į akį „Mano pirmoji žalioji košelė“: žirneliai, mėtos ir žiupsnis jaunų špinatų lapų.

Nuotraukos buvo parinktos apgalvotai. Knygos autoriai sugebėjo pagauti kai ką esminio vaikų psichologijoje: vaikams juk patinka žiūrėti į tikroviškas kitų vaikų nuotraukas. Beveik kiekviename puslapyje galėjai rasti laimingų valgančių (ir gaminančių maistą) vaikučių nuotraukų. Indai buvo įmantrūs ir juokingi. Daržovės ir vaisiai buvo išdėlioti eilėmis pagal spalvas ir formą, tai atrodė ir groteskiškai, ir koketiškai. Sriubos dubenėliuose plaukiojančios ar pyragaičiuose įsmeigtos figūrėlės priminė knygelių „Where's Waldo" iliustracijas. Klerė tol sklaidė lapus, kol surado mažutį senį besmegenį, o tuomet išdidžiai parodė jį savo mažu putliu piršteliu. Bet labiausiai jos dėmesį patraukė puslapiai, kuriuose buvo aprašyti *goûters* (skanėstai) ir desertai.

– Kuris jums labiausiai patinka? – paklausiau mergaičių.

Po ilgų dvejonių Sofi galų gale apsistojo ties *palets choco-raisins:* tamsaus šokolado vafliais, storai apteptais džiovintų abrikosų, migdolų griežinėlių, razinų ir lazdyno riešutų užtepu. Žinant Sofi pasibjaurėjimą riešutais ir sėklomis, šis pasirinkimas gerokai nustebino. Klerė taip pat pateikė staigmeną išsirinkdama prancūzų tradicinį patiekalą: *gâteau au yaourt*, kiek aitroko skonio biskvitinį jogurto pyragą. Tiesą pasakius, receptai atrodė visai nesudėtingi, mano anyta tokio pyrago tešlą suplaka vos per dešimt minučių.

Pažadėjau mergaitėms, kad vėliau mes būtinai pasigaminsime jų desertus. O tuo tarpu iš Filipo išpešiau pažadą nusivesti jas pažaisti su Mari. Man reikėjo šiek tiek laiko apmąstymams.

Kai jie išėjo, atsisėdau su puodeliu stiprios kavos ir vieną po kitos perverčiau visas gautas knygas. Kai kurias iškart atidėjau į šalį. Mane labiau domino knygos apie vaikų maistą. Viržini ir Hugo paskolino keletą knygų, parašytų gydytojų, mitybos specialistų, psichologų ir sociologų. Pastebėjau, kad jose vis kartojosi vienas terminas: *aliment*. Man tai buvo naujas žodis. Pasukau prie žodynų tikėdamasi rasti paaiškinimą.

Kaip paaiškėjo, žodis *aliment* neturi tiesioginio vertinio į anglų kalbą. Ir *aliment*, ir *nourriture* verčiami kaip „mityba", ta-

čiau prancūzų kalboje šių dviejų žodžių reikšmės yra skirtingos. *Nourriture* apibrėžti lengva, kadangi tai atitinka anglišką žodį, reiškiantį maistą: tai, kas yra suvalgoma. Bet *aliment* išversti kur kas sudėtingiau.

Bandydama rasti paaiškinimą, užtikau vieno iš geriausiai žinomų dvidešimtojo amžiaus prancūzų mitybos specialistų Žano Tremoljero (Jean Trémolières) citatą. Jis tvirtino, kad *aliment* yra daugiau nei maistingi produktai. Tai kažkas, kas gali patenkinti ir fizinį, ir emocinį apetitą; tai pamaitina ir fiziškai, ir psichologiškai. Tiesą pasakius, tiksliausias žodžio „*aliment*" vertimas būtų „mityba".

Tą akimirką man kilo mintis, kad iš tiesų *aliments* yra daugiau nei maistas. *Aliments* yra kultūrinis apibrėžimas tų dalykų, kurie yra maistingi ir kelia apetitą. Tai, kas vienoje šalyje yra *aliment*, kitoje gali ir nebūti (pagalvokite, tarkim, apie varlių kojeles).

Prisiminiau vieną komentarą, išsakytą prie vakarykščio pietų stalo, kurio aš tuo metu negalėjau suprasti. Viduryje mūsų diskusijos Viržini pastebėjo: „Kai nueinate į prekybos centrą Jungtinėse Valstijose, ten apskritai vargiai galite rasti maisto!" Tuo metu pamaniau, kad šis komentaras absurdiškas. Dabar man jo prasmė ėmė aiškėti. Iš tiesų, Amerikos prekybos centruose buvo nedaug tokio maisto, kurį prancūzai (bent jau tradicine prasme) galėtų priskirti *aliment*. Tai galima pailiustruoti puritonų, kurie pirmąją žiemą Naujajame pasaulyje beveik badavo, nes nesugebėjo (ar nenorėjo) atpažinti valgomų dalykų, istorija. Viržini perdirbtas maistas ir maisto pusgaminiai, kuriais užpildytos parduotuvių Šiaurės Amerikoje lentynos, paprasčiausiai neatrodė panašus į tikrą maistą, kadangi, nors tai ir valgomi dalykai, jie nebuvo maistingi plačiąja to žodžio prasme.

Palengva man viskas ėmė aiškėti. Išmokti valgyti prancūziškai reiškė ne tik tai, kad mano vaikai ims valgyti daržoves. Tai buvo požiūrio į tai, kaip mes *maitinamės*, pakeitimas, o taip pat mūsų psichologinio ir emocinio santykio su maisto gaminimu *ir* valgymu pokyčiai. Patyriau nedidelį šoką. Maniau, kad man teks

kovoti su savo vaikų valgymo įpročiais. Dabar paaiškėjo, kad turėsiu nugalėti ir savo giliai įsišaknijusius valgio gaminimo ir mitybos įpročius.

Nebus lengva, kadangi aš paprasčiausiai nemėgau leisti laiko virtuvėje. Per pastaruosius ilgus vargo metus, kai po ilgos darbo dienos galų gale nusigavus namo dar tekdavo ruošti maistą, vien nuo minties apie tai jausdavausi visiškai išsekusi ir susierzinusi. Tai drastiškai skyrėsi nuo to gyvenimo, kurį gyvenau iki vaikų gimimo, kai man iš tiesų netgi patiko gaminti valgį (tiesa, turiu pripažinti, kad visą mano valgių gaminimo repertuarą sudarė nepilnas tuzinas receptų). Supratau, kad gimus vaikams atsiradęs stresas ir chaosas mane visai išsekino ir aš jų tikrai nelepinau kulinariniais sugebėjimais. Suvokimas, kad man reikės išmokti naujų valgių receptų ir pakeisti visos mūsų šeimos požiūrį į maistą, atėmė ryžtą. Mano abejonės ėmė viršų. Sukroviau visas knygas į kampą ir nusprendžiau sugrįžti prie jų atėjus geresniems laikams. Tikėjausi, kad visi pamirš mano pažadus keistis.

Tačiau mano viltys nepasiteisino. Telefonas suskambėjo dar man nebaigus krauti knygų krūvos. Tai buvo Filipo mama.

– Kaip pavyko tavo vakarykščiai pietūs? – paklausė ji. Nežinojau, ką atsakyti, bet paaiškėjo, kad to visai nereikia. – Ką tik kalbėjau su Filipu, ir jis man pasakė, kad vakar tu dalyvavai žavinguose pokalbiuose apie maistą. Jis paklausė manęs, ar aš neturiu kelių receptų knygų, kurias galėčiau jums pamėtėti. Suradau vieną puikią knygą, kurią naudojau tuomet, kai Filipas dar buvo kūdikis. (Pastaba sau: priminti vyrui, kad nereikėtų visko išsipasakoti motinai nepasitarus su žmona.)

– Puiku! – pratariau bandydama nutaisyti entuziazmo kupiną balsą. – Labai norėčiau ją pamatyti.

Padėjusi ragelį, pasijutau sunerimusi ir užspeista į kampą. Šeimos spaudimas vis stiprėjo. Filipo tėvams nelabai patiko, kaip valgo jų anūkės. Mūsų paskutinis apsilankymas su seneliais restorane buvo tikra prapultis. Mes atvykome 19.30 (per anksti, prancūzų akimis) norėdami gauti staliuką su vaizdu į jūrą vie-

ninteliame ant jūros kranto įsikūrusiame miestelio restorane. Pavargusios ir alkanos mergaitės visą laiką inkštė ir pešėsi tarpusavyje, atkreipdamos į save rūsčius senelių, prie gretimo stalelio sėdėjusių suaugusiųjų ir net padavėjo žvilgsnius. Filipo motina užsispyrė, kad Sofi reikia užsakyti žuvies (nors aš tylomis užsakiau ir paprastų makaronų be nieko, dėl visa ko). Laimei, makaronai buvo atnešti pirmiau (traukdama iš rankinės parmezano sūrį, vengiau aplinkinių žvilgsnių). Žinojau, kad Sofi nevalgys makaronų be parmezano, bet man buvo visiškai aišku, kad niekas iš čia buvusiųjų tikrai nepagalvos, kad aš deramai elgiuosi. Kai atnešė žuvį, Sofi papūtė lūpas, paraudo ir atrodė, kad tuoj pravirks. Ramiai paprašiau padavėjo atnešti kečupo nepaisydama niekinamo jo žvilgsnio. Kai apipyliau juo Sofi žuvį, gavau norimą efektą: ji pradėjo valgyti. Tačiau tuomet Filipo motina neištvėrė garsiai neišreiškusi savo nepritarimo. „Na, na, – sušnarpštė ji. – *La méthode américaine* (amerikietiškas metodas)". Jos manymu, tas „amerikietiškas metodas" turėjo skambėti kaip didžiausias įžeidimas. Kokį nors maistą apipilti kečupu buvo blogo vaikų auklėjimo išraiška, nuolaidžiavimas vaikų kaprizams. Dar blogiau, tai teršė Sofi besikalančius skonio svogūnėlius. Buvo akivaizdu, ką jie visi galvoja (įskaitant ir padavėją): *Ir kaipgi šie vaikai gali išmokti tinkamai valgyti?*

Mergaičių mitybos įpročius reikėjo keisti. Jos jau buvo gana didelės, kad pajustų aplinkinių nepritarimą, net jei dar negalėjo suprasti jo priežasties. Taigi svarbu, kad jos išmoktų valgyti taip, kaip valgo prancūzų vaikai. Jei mes pasiliktume Prancūzijoje, jų netinkamas valgymas galėtų neigiamai paveikti jas socialinėse ir profesinėse srityse. Kadangi prancūzai maistą labai vertino, kaip niekada anksčiau jaučiausi atsakinga už tai, kaip dukros valgo.

Įsitikinimą, kad permainos tiesiog būtinos, dar labiau sustiprino informacija, kaip glaudžiai susiję vaikų mityba ir jų mokymosi pasiekimai, intelekto koeficientas bei sveikata. Daugiau daržovių ir visavertį maistą valgančių vaikų pasiekimai žymiai

geresni, intelekto koeficientai aukštesni. Jie rečiau kamuojami antsvorio, turi mažiau sveikatos sutrikimų.

Be to, mokykloje ir darželyje reikalai taip pat krypo į gera. Ir Sofi, ir Klerė valgė vis daugiau, jos išbandydavo vis daugiau naujų patiekalų. Tiesą pasakius, mokykloje ir darželyje jos valgė ir tai, ką atsisakydavo valgyti namie. Klerė beveik visuomet suvalgydavo viską, kas jai būdavo pasiūloma darželyje, pranešė man laimingos auklėtojos. O kai pasiimdavau Sofi iš mokyklos, ji iškart puldavo pasakoti, ką šiandien gavo priešpiečiams. Ji linksmai čiauškėdavo apie tokius dalykus, kaip tarkuotų morkų salotos (nors, pavyzdžiui, ridikėlių, dar vienos dažnai mokykloje patiekiamos daržovės, ji taip ir nepamėgo). Apsilankymai pas Mari dar labiau paįvairino dukros valgių repertuarą. Sofi stebuklingai veikė draugė, valganti salotas ar lęšius, o kai ji pasilikdavo pietų, Sandrina visuomet švelniai, bet tvirtai ragindavo mano dukrą valgyti tai, ką valgydavo visi.

Pamaniau, kad mes turbūt jau pasirengę pakeisti ir mūsų šeimos valgymo kultūrą. Kalėdos buvo vos už mėnesio, ir aš norėjau, kad gausios giminės susitikimas prie stalo – pirmasis po mūsų persikėlimo į Prancūziją – būtų visiems malonus. Prancūzų šeimos laukia kalėdinio šeimos susitikimo taip pat nekantriai, kaip ir dauguma Šiaurės Amerikos šeimų supertaurės turnyro: tai didysis metų įvykis. Be to, aš žinojau, kad pas mus žada apsilankyti mažiausiai trisdešimt žmonių ir kai kurie iš jų atkeliaus iš tolimų Prancūzijos regionų. Norėjau, kad plačiajai Filipo giminei mūsų vaikai padarytų gerą įspūdį, vadinasi, turiu išmokyti juos valgyti kaip prancūzai.

Tačiau problema buvo ta, kad aš tiksliai nežinojau, kaip tai padaryti. Niekas nepasivargino paaiškinti man kokių nors taisyklių ir nė vienas mano klausinėjamas žmogus neturėjo kokio parankaus taisyklių sąrašo. Gal aš rasiu tokį taisyklių sąrašą kurioje nors iš man paskolintų knygų, pamaniau? Amerikietiškos knygos apie vaikų auklėjimą buvo kupinos ilgų rekomendacijų (kurių aš niekuomet nesugebėjau laikytis). Ankstyvą popietę aš

jau buvau peržvelgusi visas man paskolintas Viržinijos ir Hugo knygas, ieškodama taisyklių sąrašo. Jokio sąrašo ten nebuvo. Pastebėjau, „taisyklės" buvo taip visuotinai suprantamos, kad niekas nė nemanė, kad jas reikėtų kur nors surašyti.

Taigi, man reikėjo susidaryti planą. Ir man teks šį planą įgyvendinti sunkiausiu keliu, mokantis iš savo klaidų ir laužant nerašytas prancūzų taisykles.

Vadinamojo „plano" sukūrimas užtruko kelias dienas. Pirmiausia aš permąsčiau viską, ko jau buvau išmokusi iki šiol. Nusprendžiau, kad tai bendros taisyklės, padedančios suprasti prancūzų požiūrį į maistą. Tiesą sakant, tai nebuvo kokie nors praktiniai patarimai, tiesiog principai ar papročiai. Vis dėlto, pamaniau, vertėtų surašyti tas taisykles *plano* pradžioje, tiesiog kaip priminimą. Pasiėmiau švarų popieriaus lapą iš vaikų piešimo albumo ir prisėdau su keliais brangiais *Crayola* plaunamais flomasteriais (panašu, kad Prancūzijoje nėra plaunamų flomasterių, todėl man teko paprašyti savo sesers skubiai atsiųsti jų).

Vieną po kitos surašiau taisykles.

Pirma taisyklė

Tėvams: jūs esate atsakingi! Viena iš svarbiausių jūsų paskirčių – mokyti savo vaikus mitybos pagrindų ir ugdyti jų valgymo įpročius.

Antra taisyklė

Maistas nėra nusiraminimo ar dėmesio atitraukimo priemonė, žaislas, papirkimo įrankis, atpildas ar auklėjimo pakaitalas.

Trečia taisyklė

Tėvai planuoja valgymo režimą ir valgiaraštį. Vaikai valgo tą patį, ką ir suaugusieji: jokių pakaitalų ir jokių skubiai paruoštų papildomų patiekalų.

Ketvirta taisyklė

Maistas yra socialus. Nesiblaškydami valgykite su šeima visi kartu prie vieno stalo.

Tai buvo visai nebloga jau išmoktų dalykų suvestinė. Tačiau mane graužė dar vienas klausimas: kaip siejosi vaikų valgymo įpročiai ir tėvų auklėjimo stilius. Atrodė, kad prancūzų tėvai savaime savo vaikams yra autoritetai, o to man, kaip ir kitiems tėvams tarp mano draugų gimtinėje, labai trūko. Tai buvo akivaizdu. Prancūzų vaikai kantriai sėdėdavo ir laukdavo, kol maistas bus paduotas visiems, esantiems prie stalo, klusniai ir smalsiai ragaudavo naujus patiekalus. Jų neištikdavo įniršio priepuoliai prie stalo. O nuostabiausia, kad jie buvo išmokyti nepertraukinėti suaugusiųjų pokalbio. Kai mes Prancūzijoje sėdėdavome prie stalo su vaikais, suaugusieji galėdavo laisvai ir nepertraukiamai kalbėtis tarpusavyje.

Galima sakyti, kad toks autoritetas buvo įskiepijamas senamadišku, autoritariško stiliaus auklėjimu, kuris neatitiko mano pažiūrų. Prisiminiau vieną nelaimingą atvejį su Sofi. Mes buvome nedideliame šeimos susibūrime pas vyro tėvus, prieš pietus patiekė užkandžių. Vaikai susirinko ir sukiojosi laukdami, nė vienas nedrįso paliesti ant padėklų išdėliotų vaišių. Tačiau Sofi neatsispyrė pagundai ir pagriebė krekerį. O tuomet vieną po kito ėmė kimšti juos. Stebėjusi tai akies krašteliu mano anyta du kartus ją perspėjo žodžiu, o tuomet (kai Sofi vis tiek nesiliovė) stipriai sudavė jai per ranką visų akivaizdoje. Su ašaromis Sofi atsitraukė, visi ją mandagiai ignoravo.

Kiek galėjau pastebėti, daugumai ten buvusių žmonių ši scena atrodė visiškai normali: Sofi sulaužė visiems žinomą taisyklę, ir Žaninos pareiga (taip atsitiko, kad ji kartu su vakaro šeimininke buvo arčiausiai) buvo parodyti mergaitei jos vietą. Kai prancūzai viešoje vietoje bara savo vaikus, niekas nemano, kad tai žemina mažuosius (nors man, kaip ir Sofi, tikrai taip atrodo). Tėvų pareiga yra išmokyti vaikus drausmės (ir tokiais atvejais mano-

ma, kad aplinkiniai tėvai turėtų būti kantrūs). Tuo tarpu Šiaurės Amerikoje griežtomis priemonėmis viešoje vietoje drausminti savo vaikus yra tam tikra prasme nekorektiška (o kai kuriais atvejais „fizinės" drausminimo priemonės netgi uždraustos įstatymais). Prancūzijoje, rodos, viskas yra atvirkščiai. Net ir visiški keistuoliai čia gali išreikšti jūsų vaikui (ir jums taip pat) savo nepritarimą, jei mažieji netinkamai elgiasi viešoje vietoje; tokiais atvejais į šiuos suaugusiuosius žiūrima kaip į rūpestingus piliečius, tiesiog atliekančius savo pareigą.

Šis kontrastas mane pribloškė. Daugelis Šiaurės Amerikos tėvų puola į paniką, kai kuris nors iš jų vaikų viešoje vietoje ima netinkamai elgtis. Mes labai sutrinkame ir vienintelis noras tokiu atveju – kaip įmanoma greičiau tokį elgesį numalšinti. Ir aš pati visuomet labai bijojau tapti kokių nors scenų dalyve, nes nenorėjau, kad kiti žmonės pamanytų, jog esu prasta (arba tiesiog „bloga") motina. Todėl dažniausiai aš galų gale nusileisdavau savo vaikams tuomet, kai neturėčiau. Tuo tarpu prancūzų tėvai jaučia pareigą mokyti vaikus drausmės net ir viešoje vietoje, visiškai pritariant atsitiktiniams praeiviams.

Eliza, mūsų draugė prancūzė iš Vankuverio, kartą papasakojo, kaip ji pirmą kartą suprato, jog prancūzų auklėjimo principai Šiaurės Amerikoje nepriimtini. Vieną dieną vaikų žaidimų aikštelėje, neilgai trukus po jos atvykimo gyventi į Kanadą, jos šešerių metų sūnus vis bandė pertraukti jos pokalbį su kita mamyte. Eliza pasisuko ir garsiai jį išbarė pamokydama, kad toks jo elgesys yra nemandagus. „Tąkart, – prisiminė ji, – aplink mane stojo ledinė tyla. Apsižvalgiau ir pamačiau, kad visi vaikų žaidimų aikštelėje buvę tėvai į mane spokso. Tuomet ir supratau, kad tai, kas prancūzų tėvams atrodytų visiškai normalus vaiko drausminimas, amerikiečiams yra visiškai nepriimtina."

Vis dėlto dauguma prancūzų nenaudoja jėgos auklėdami vaikus. Jie kartu ir mylintys, ir griežti. Ir kažkaip labai stebuklingai mūsų sutikti vaikai nebuvo linkę taip nemandagiai elgtis ar užsispirti, kaip mano ar daugelio draugų Šiaurės Amerikoje vaikai.

Aš ėmiau suprasti, kad tai ne tik skirtingų kultūrų klausimas. Tai tiesiog skirtingas auklėjimas.

Prancūzai tiesiog buvo atsakingi tėvai. Tuo tarpu mano pačios šeimoje kartais nebežinojau, kas vadovauja. Tai buvo labai akivaizdu. Aš pataikavau. Prancūzų tėvai *tikrai* nepataikavo. Aš bandžiau įsiteikti. Prancūzų tėvams *tikrai nereikėjo* įsiteikinėti. Aš maldavau, grasinau ir papirkinėjau savo vaikus. Prancūzų tėvai nenaudojo nė vieno iš šių būdų (bent jau kiek man teko matyti). Jie ramiai ir griežtai (bet kartu ir švelniai) sakydavo savo vaikams, ko iš jų tikisi ir leisdavo suprasti (be jokių dviprasmybių), kas čia viršininkas. Atrodė, kad jų vaikai tiesiog stebuklingai paklusnūs.

Ir kaip jiems tai pavyksta? Na gerai, jie daugiau reikalauja iš vaikų, yra griežtesni ir ne tokie atlaidūs. Jie neromantizuoja vaikystės. Ir jie nejaučia jokių pakylėtų jausmų ankstyvajai vaikystei, kurią šiaurės amerikiečiai idealizuoja kaip nekaltumo ir kūrybiškumo laikotarpį. Įsivaizduokite naciją, pilną gailesčio neturinčių motinų (tigrių, kurios atsidavusios tik savo tikslui gerai išauklėti vaikus, kad jie būtų tiesiog puikių manierų žmonės, o ne kokie nors smuiko virtuozai), ir jūs susidarysite daugmaž teisingą vaizdą, kaip prancūzų tėvai galvoja ir elgiasi.

Jų požiūriu, pasaulį kuria suaugusieji ir jis skirtas suaugusiesiems. Vaikams čia suteikiamos tik nedidelės nuolaidos. Jų vaikai rengiasi kaip maži suaugusieji: dažniausiai pastelinėmis ir blankiomis spalvomis, o mergaitės rožine spalva puošiasi ne ką dažniau nei jų motinos. Baldai vaikų kambariuose paprastai yra miniatiūrinė suaugusiųjų baldų versija (jokių princesiškų lovų su čiuožynėmis, ačiū, nereikia, ir jau tikrai jokių princesės sostą primenančių naktipuodžių). Viešose vietose iš vaikų tikimasi, kad jie bus ramūs (*tranquil*). Niekas jų nekelia ant pjedestalo, o susibūrimuose jie netampa dėmesio centru.

Mano anytos požiūris į vaikus yra labai tipiškas ir prancūziškas. Žaninos nuomone, pagrindinis vaikų uždavinys yra gerai elgtis, o pagrindinis jų tėvų uždavinys – padėti jiems gerai elgtis.

Kai kurios tradicijos perduodamos iš kartos į kartą: pavyzdžiui, idėja, kad vaikai turi būti „matomi, o ne girdimi". Net ir mano amžiaus motinos tikisi, kad jų vaikai bus *sage* (verčiant pažodžiui, tai reikštų „išmintingi", tačiau šiuo atveju tiksliau būtų „taktiški" ir „gerai išauklėti"). Šios taisyklės turi būti paisoma ir prie stalo, tai rodo ir pats didžiausias komplimentas, kokį mano anyta galėtų pasakyti vaikams šeimyninių pietų pabaigoje: „Mes neišgirdome iš tavęs nė garso!" Tiesa, vyresni vaikai skatinami kalbėti, bet tik tuomet, jei turi ką įdomaus pasakyti. Jei jie pertraukinėja pokalbį, tai nėra toleruojama.

Anksčiau man tokios pažiūros neatrodė priimtinos, nes maniau, jog jos senamadiškos. Tačiau po kelių Prancūzijoje praleistų mėnesių aš supratau, kad prancūzų aistringas įsitikinimas begaliniu *éducation* poreikiu kyla iš visiškai kitokio jų požiūrio į vaikystę. Tai ypač aiškiai išryškėjo, kai ėmiau ieškoti vaikiškų knygelių savo dukroms Prancūzijoje. Įsivaizdavau, kaip su Klere patogiai įsitaisysiu ant sofos paėmusi į rankas „Triušiuką Petriuką" ar „Mikę Pūkuotuką" prancūzų kalba. Ir tiesiog negalėjau sulaukti, kada gi mes imsime skaityti klasiką su Sofi. Ir koks gi bus prancūziškas knygų, kurias vaikystėje taip mėgau – „Anės iš Žaliastogių" ar „Žymiojo penketuko" – atitikmuo.

Tačiau knygose, kurias man pasiūlė šeima ir draugai, buvo kur kas mažiau nekaltumo. Visų mergaičių galvose sukosi „Mažasis princas". Babaras vaikus gąsdino (jau pirmuose puslapiuose nušaunama jo motina dramblė), o visas kolonijinio stiliaus pasakojimas apie šį veikėją, mano manymu, yra persmelktas rasistinių nuotaikų. Daugelyje kitų mums pasiūlytų knygų buvo aprašyti, mano supratimu, pernelyg žiaurūs ar makabriški dalykai vaikų ausims. Galų gale Barbapapa tapo mėgstamiausiu mano dukrų knygų veikėju, tačiau tai vis tiek nebuvo toks skaitymas, kokio aš tikėjausi.

Nusprendusi susirasti klasikinių prancūzų knygų, kurios, mano giliu įsitikinimu, vis tiek turėjo egzistuoti, nudrožiau į miestelio knygyną. Sutrikęs pardavėjas nedaug kuo galėjo man padėti.

Būdama gana nuovoki, kad prieš tai pasikonsultuočiau su Filipu, žinojau, kad turiu paprašyti *les grands classiques* bei *les contes des fées* (pasakų vaikams). Tačiau man pasiūlė Hanso Kristiano Anderseno bei Brolių Grimų pasakas ir į prancūzų kalbą išverstą „Pepę Ilgakojinę“. Nebuvo netgi „Mamos Žąsies“ atitikmens; vietoje pasakų, prancūzų vaikai dainuoja lopšines. Be abejo, klausytis, kaip nelabai derančiais balseliais Klerė kartu su savo pusbroliais ir pusseserėmis dainuoja „Broliuką Žaką“, yra išties miela. Tačiau man tai negalėjo pakeisti vaikystėje atrastų knygų skaitymo.

Vieną vakarą pabandžiau tai paaiškinti Filipo tėvui.

– Mano gimtinėje, – atsargiai pradėjau aš, – į vaikystę žiūrima kaip į nekaltybės laikotarpį. Vaikams skirta daugybė knygų su stebuklingais ir fantastiškais veikėjais ir nutikimais. Panašu, kad prancūzai tokių knygų neturi.

– Vaikai visai nėra nekaltos būtybės, – prunkštelėjo Džo su visai jam nebūdingu tiesmukiškumu. – Jie kaip maži žvėreliai. Jei jų nemokysi drausmės, jie niekuomet neišmoks gražiai elgtis!

Vadinasi, mano supratimas apie vaikų auklėjimą iš esmės skyrėsi nuo kitų tėvų mūsų kaime supratimo. Tuose namuose, kuriuose apsilankėme, buvo kur kas mažiau žaislų nei mano gimtinėje (ir, be jokios abejonės, mažiau, nei mūsų rūsyje įrengtame žaidimų kambaryje, nuo grindų iki lubų prigrūstame įvairiausių vaikiškų reikmenų). Be to, prancūzai retai kada patys įsitraukia į vaikų žaidimus. Mačiau tai mūsų kaimo vaikų žaidimų aikštelėje, o taip pat ir Paryžiuje, kur lankėmės pas vyro seserį Veroniką. Jei mano gimtinėje tėvai laikydamiesi mandagaus atstumo sekioja paskui savo vaikus ir prireikus šypsodamiesi padeda jiems kur nors užlipti ar užsiropšti, prancūzų tėvai dažniausiai susėda ant suoliuko su nuobodžiaujančiomis veido išraiškomis. Kai kurie netgi atsineša žurnalų ar laikraščių. Be jokios abejonės, vaikų žaidimai – ne jiems.

Tiesą pasakius, netgi mano *prisiartinimas* prie savo vaikų sukeldavo pasipiktinimą. Iš kitų kaimo motinų dažnai nugirsdavau (ir esu įsitikinusi, kad kartą tokia už nugaros išsakyta pastaba

buvo skirta būtent man) kritišką nuomonę, kad kažkas čia „vergauja savo vaikams". Filipo giminaičiai buvo labai nustebę (atvirai kalbant, net šiek tiek susirūpinę) mano prieraišumu prie Sofi jai gimus – aš pernelyg ilgai laikydavau ją ant rankų, maitinau savo pienu kaskart jai paprašius ir netgi (na, čia tai jau visai blogai) miegojau su ja vienoje lovoje.

Vis dėlto mačiau daugelį prancūzų tėvų savo meilę išreiškiant kitais būdais. Su vaikais jie leido tikrai daug laiko – vakarais ir savaitgaliais. Atrodė, kad čia šeimos bendrauja kur kas daugiau, pavyzdžiui, kvietimas pietauti galiojo visiems šeimos nariams, nuo jauniausio iki seniausio. Ir dauguma mamų, su kuriomis susipažinome, kas vakarą savo mažyliams gamino maistą namuose, net jei dirbo visą darbo dieną.

Aš nuolat stebėjausi, kaip kai kurios iš jų sugebėdavo paruošti nuostabius patiekalus tiesiog per kelias minutes, sukiodamosi savo mažytėse (vertinant mano standartais) virtuvėse. Atrodė, kad pietų metas jų niekuomet neužklumpa nepasiruošusių (kaip kad manęs). Kadangi maistas čia buvo toks svarbus, jos buvo labai organizuotos ir gebėjo greitai ir nesiblaškydamos paruošti pietus tiesiog iš nieko. Jos kūrybingai žiūrėjo į naujo maisto pateikimą savo vaikams, leisdamos išbandyti daugybę skonių. Vaikų mokymas „ragauti viską" buvo vienas iš svarbiausių mano sutiktų prancūzių mamų tikslų – lygiai tiek pat svarbus, kaip ir išmokyti skaityti, kalbėti ar duoti vaikui žaislų. Tai sustiprino ir atsidavęs, tačiau valdingas auklėjimo stilius.

Prancūzų požiūris, ėmiau suvokti aš, yra puikus siekiant išvengti, kad maistas taptų kovų tarp tėvų ir vaikų varikliu. Iš pirmo žvilgsnio jų metodai atrodo paremti prievarta, kadangi vaikai turi paklusti daugybei taisyklių ir apribojimų. Tačiau iš tiesų viskas yra priešingai. Kadangi yra nustatytos nekintamos taisyklės ir tvarka, kurią visi (įskaitant ir tėvus) gerbia, nebelieka vietos jokiam derėjimuisi, ginčams ir kovoms: jokios prievartos nė nereikia. Paprastai prancūzų vaikai tokiame struktūriškai apibrėžtame pasaulyje tiesiog klesti. Tėvai pasirūpina, kad mais-

tas būtų skanus ir teiktų malonumą, todėl vaikai jo visuomet laukia ir dažniausiai labai laimingi bėga prie stalo.

Tuo tarpu mūsų namuose buvo mažai tvarkos ir dar mažiau taisyklių. Todėl aš niekuomet užtikrintai negalėjau paaiškinti, kodėl elgiuosi taip ar kitaip, niekuomet pati sau aiškiai neapibrėžiau, koks vis dėlto yra mano auklėjimo stilius. Idėjų fragmentai, kuriuos aš prisiminiau iš perskaitytų knygų apie „prieraišiąją motinystę", buvo arčiausiai mano auklėjimo filosofijos. *Vaikams svarbu susikurti emocinį ryšį su tėvais. Viskas, kas kelia grėsmę tėvų ir vaikų santykiams, kelia grėsmę ir ilgalaikei jų psichologinei sveikatai.* Dabar ėmiau giliau nagrinėti šias idėjas. Realiame gyvenime, ėmiau suvokti aš, *mano* prisirišimas prie šių idėjų virto mano nenoriu ginčytis dėl maisto (bei daugybės kitų dalykų) su savo vaikais, nes aš nenorėjau jų nervinti arba susilpninti mus siejančių ryšių. Viską surašius popieriaus lape, tai tikrai nebeatrodo taip logiška. Tačiau gimus vaikams man nuolat trūko miego, tad logika tikrai nebuvo mano stiprioji pusė.

Galbūt man reikėtų permąstyti savo požiūrį į „prieraišiąją tėvystę". Tai buvo susiję ir su mūsų atsakymais į vaikų klausimus „kodėl". Mano migloto prieraišiosios tėvystės apibrėžimo šerdyje buvo pasiryžimas išmokyti vaikus kritiškai mąstyti. Pirmasis Sofi „kodėl" buvo sutiktas su didžiausiomis liaupsėmis. Mes labai skatinome jos smalsumą, o ji savo ruožtu ėmė vis daugiau klausinėti. Mano vyro giminaičius toks jos klausinėjimas kartais netgi išvesdavo iš kantrybės.

– *Kodėl* ji visą laiką klausinėja „kodėl"? – kartą susierzinusi šūktelėjo Žanina.

– Aš noriu išmokyti ją derėtis ir kritiškai mąstyti, – atsakiau stebėdamasi.

– Tačiau vaikai neturėtų derėtis su tėvais! – atrėžė ji aiškiai susierzinusi. – Kai kurie dalykai turi būti taip aiškiai apibrėžti, kad jiems net nekiltų klausimų! O ypač dėl valgymo!

Tąkart tik gūžtelėjau pečiais, bet vėliau susimąsčiau. Galbūt Žanina teisi. Aš skatinau vaikus reikšti savo požiūrį ir taip su-

dariau sąlygas klausimais užginčyti tėvų nustatytą tvarką. Nuo pat mažens mergaitės tokia galimybe dažniausiai pasinaudodavo prie stalo. Valgymas mūsų namuose paprastai vykdavo paskubomis, taip mes maitindavome pro duris besiskubinančius vaikus rytais arba vakarais, grįžę po darbo. Nuolatos skubėdama ir varginama jų klausinėjimų ir prašymų, dažniausiai nusileisdavau vaikų atsisakymams valgyti tai, ką aš jiems paruošiau ir stengdavausi patenkinti jų poreikius pakaitalais. Mūsų įprastiniu maistu tapo duona su sviestu arba makaronai. Vaikai priprato, kad būtent jie – o ne aš – nusprendžia, ką valgys.

Prancūzų požiūriu, tai toli gražu nebuvo prieraišioji tėvystė. Tai tebuvo nuolaidžiavimas vaikams. Tradiciškai prancūzai yra įsitikinę, kad vaikams, kurie dar nesugeba argumentuotai mąstyti (*'l'âge de la raison*, prancūzai mano, kad taip mąstyti pradedama maždaug nuo septynerių metų), nereikėtų leisti patiems spręsti daugelio dalykų, ypač – ką ir kaip valgyti.

Tai privertė mane susimąstyti, kodėl aš taip lengvai nusileisdavau savo vaikų reikalavimams. Ar aš tikrai buvau „orientuota į vaiką"? Ar buvau tiesiog į kampą įsprausta ištižėlė?

Galimus mano „į vaiką orientuoto" metodo trūkumus dar labiau išryškino mūsų pažįstamų britų, netoliese nusipirkusių griūvančią pilį ir vasaras leidžiančių ją remontuojant, patirtis. Savo keturmečiui sūnui jie leido valgyti tai, ką jis nori, manydami, neva laikui bėgant vidinis balsas jam vis tiek pakuždės valgyti visavertį maistą. Po kurio laiko, kai vaiko egzistenciją palaikė tik pieno produktai ir balta duona, berniukui išsivystė anemija, jį netgi teko trumpam paguldyti į ligoninę. Nors vaikas gana greitai pasveiko, ši istorija sukėlė daugybę apkalbų kaime ir, rodos, dar kartą patvirtino prancūzų nuomonę, kad angliškai kalbantys žmonės dėl nesuprantamų priežasčių ir net sadistiškai atsisako valgyti tikrą maistą.

Visa tai permąstydama galų gale pasijutau išsekusi. Pradėjau nuo to, jog mano vaikus paprasčiausiai reikėtų išmokyti valgyti sveikiau, o nusigavau iki konflikto tarp amerikiečių ir prancūzų

egzistencinių klausimų: auklėjimo, mitybos ar rūpinimosi vaikais. Tai mane vertė vis grįžti prie to paties klausimo:

Ar aš turiu elgtis kaip prancūzė, kad priversčiau savo vaikus valgyti, kaip valgo prancūzų vaikai?

Nebuvau tikra, ar pavyks, bet verta pabandyti. Labai išdidžiai užkabinau lapelį su savo taisyklėmis ant šaldytuvo durelių. Vakare mano vyras perskaitė jas ir iš nuostabos pakėlė antakius.

– O kas gi čia? – paklausė jis..

– Argi neprisimeni mūsų pietų svečiuose? – priminiau jam. – Bandau išsiaiškinti, kaip priversti mergaites valgyti taip, kaip valgo prancūzų vaikai.

– Na, tai skamba kiek per griežtai, – užprotestavo jis abejodamas.

– Bet juk taip viskas ir yra Prancūzijoje! – užginčijau ir aš. – Jie turi griežtas taisykles viskam!

– Norėčiau džiaugtis valgymu, manau, kad ir mūsų mergaitės to paties norėtų. Ar tu tikra, kad norėtum pritaikyti visas šias taisykles iškart? Maistas yra susijęs su malonumais, o ne su griežtumu, – laikėsi savo jis. Jo komentarai privertė mane susimąstyti, ar esu teisingame kelyje. Tačiau Kalėdos buvo už mėnesio. Nusprendžiau, kad mergaičių valgymo įpročiai turi pasikeisti, ir nedelsiant. Todėl, neatbaidyta Filipo žodžių, perėjau prie kitos *plano* dalies kūrimo. Man reikėjo išsiaiškinti, kaip valgo prancūzų vaikai ir ką jie galvoja bei jaučia valgydami.

Laimei, man nebuvo būtinybės pačiai atlikti kokio nors tyrimo. Filipo pusseserė Kristelė buvo *puéricultrice*, galima sakyti, darželio auklėtoja. Pasikviečiau ją vieną vakarą ir išdėsčiau, kas mane domino. Mano mintys ją sudomino, ji pateikė puikių patarimų. Kristelė paaiškino, kad šia tema atlikta daugybė tyrimų, kadangi Prancūzija buvo pirmoji šalis, kurioje dar devynioliktame amžiuje susikūrė *puériculture* (mokslas apie vaikų auklėjimą), ir šioje srityje vis dar buvo pirmaujanti šalis pasaulyje.

Ji man papasakojo, pavyzdžiui, apie prancūzų mokslininką Klodą Fišlerį (Claude Fischler), kuris net trisdešimt metų tyrinėjo valgymo įpročius ir maisto pomėgius. Kartu su amerikiečių

mokslininku Polu Rozinu (Paul Rozin) iš Pensilvanijos universiteto jis apklausė 7000 žmonių Prancūzijoje ir Jungtinėse Valstijose apie jų valgymo įpročius. Ir jis išsamiai ištyrinėjo prancūzų vaikų ir jų tėvų įpročius. Puiku!

Jo tyrimas patvirtino man kilusias idėjas: dar ikimokyklinio amžiaus prancūzų vaikai pamėgsta įvairų maistą, o tai skatina juos labiau mėgti ir vaisius bei daržoves. Skaitydama K. Fišlerio tyrimų klausimus, kuriuos jis užduodavo, mėgindamas išsiaiškinti, kaip gerai prancūzų vaikai suprato sveikos mitybos principus, supratau keletą svarbių dalykų. Įdomu buvo tai, kad tarp šių klausimų buvo ir kai kurie posakiai, kuriuos taip mėgo kartoti mano vyro tėvai, pavyzdžiui, „Žmogus turi valgyti visko po truputį“ arba „Suvalgyti nesveiko maisto kartkartėmis – jokia problema“. Kaip paaiškėjo iš atsakymų, prancūzų vaikai labai gerai žinojo, koks maistas yra sveikas (ir koks nesveikas) ir kodėl. Todėl nors šie vaikai – kaip ir vaikai kitose šalyse – mėgo ir picą, ir gaiviuosius gėrimus, ir saldainius, ir kečupą, tačiau valgė saikingai, kaip ir jų tėvai.

K. Fišlerio atlikti suaugusiųjų tyrinėjimai taip pat patvirtino mano susidarytą įspūdį. Amerikiečiai paprastai labai nerimauja dėl maisto, nes maistas jiems susijęs daugiausia su sveikata, mityba ir dietos laikymusi. Tuo tarpu prancūzai beveik niekuomet nepamini kurio nors iš šių dalykų, kai jų prašoma pasakyti, su kuo jiems siejasi maistas. Kur kas dažniau jie kalba apie malonumą, skanų maistą, bendravimą, kultūrą, identitetą ir pramogą. Viename iš daugiausia faktų atskleidusių tyrimų K. Fišleris parodė šokoladinio pyrago paveikslėlį amerikiečiams ir prancūzams, tada paprašė jų pasakyti, kokie pirmieji žodžiai toptelėjo į galvas. Amerikiečiams dažniausias žodis buvo „kaltė“. Tuo tarpu prancūzams – „šventė“.

O kaipgi prancūzų vaikai išmoksta šių dalykų? Jie daug laiko praleidžia prie stalo su savo tėvais, kur (visai natūraliai) pokalbis paprastai sukasi apie maistą. Šeimyninių valgių tradicija Prancūzijoje labai gyva ir puoselėjama, o visa darbo diena yra organi-

zuojama atsižvelgiant į valgymo laiką. Pavyzdžiui, parduotuvės dieną užsidaro dviem valandoms nuo pusiaudienio iki 14 valandos, kad visi galėtų nueiti namo priešpiečių. Keliuose prancūzų šeimų tyrimuose paaiškėjo, kad beveik visi prancūzų vaikai *kasdien* valgo tradicinius trijų patiekalų priešpiečius susėdę prie stalo. Daugiau nei pusė jų valgo mokykloje: prancūzų mokyklose dažnai yra dviejų valandų pietų pertrauka, kad vaikai galėtų ramiai pavalgyti (valgymas trunka mažiausiai trisdešimt minučių) ir tinkamai suvirškinti maistą (per devyniasdešimt minučių trunkantį poilsį po priešpiečių). Dėl to pamokos mokykloje pasibaigia vėliau: paprastai 16 ar 16.30, tuomet valgomi tradiciniai *goûter* (pavakariai). Parduotuvės vėl užsidaro 19 valandą, kad kiekvienas galėtų grįžti namo pietų tradiciniu laiku – 19.30 ar 20 valandą. 21 ar 21.30 dauguma vaikų jau guli savo lovose.

Todėl didžioji dalis prancūzų vaikų kasdien vakare pavalgo namuose, kartu su kitais šeimos nariais. Tuo tarpu Amerikoje tik 40 procentų paauglių ir 55 procentai vaikų iki vienuolikos metų pietus kasdien valgo su savo šeimomis. O vienas iš trijų su šeima valgo rečiau nei tris kartus per savaitę.

Prancūzų šeimos išties valgo kartu, dauguma jų valgo kartu kasdien visus metus. Tai suteikia plačias galimybes mokyti vaikus tinkamai valgyti. Ir vienas iš svarbiausių dalykų, kurių prancūzų vaikai išmoksta šių valgymų kartu metu, yra tai, kad „nauja yra normalu". Suaugę prancūzai mėgsta maisto įvairovę ir, be jokios abejonės, valgo labai įvairų maistą. Natūralu, kad ir jų vaikai užaugę daro tą patį. Tai buvo akivaizdu net ir klausantis žmonių komentarų apie maisto pasirinkimą.

– Vakar valgiau obuolį, todėl šiandien valgysiu persiką, – pasakytų mano anyta svarstydama, kokį šviežią vaisių suvalgyti desertui priešpiečiams. Arba per pusryčius svarstydama, ką šeima valgys tą dieną vėliau, sakytų: – Šią savaitę aš jau gaminau vištieną, todėl jos nebevalgysime.

Mintys apie Žaniną leido man suformuluoti dar vieną prancūzų taisyklę apie maistą:

5 prancūzų valgymo taisyklė

Valgykite visų vaivorykštės spalvų vaisius ir daržoves. Nevalgykite to paties pagrindinio patiekalo daugiau nei kartą per savaitę.

Prancūzų pomėgis valgyti įvairų maistą jaučiamas visur. Tėvai kruopščiai išnagrinėja mokyklos valgiaraštį kiekvienos savaitės pradžioje – ne tik tam, kad išsiaiškintų, ką valgys vaikai, bet ir kad tą savaitę nepatiektų to paties patiekalo namuose. (Paryžiuje gyvenanti mano vyro sesuo pasakojo, kad mokykla netgi siųsdavo jai namo pasiūlymus, ką ruošti vakarienei.) Kai Filipo tėvai aplankė mus prieš persikeliant į Prancūziją, supratau, kad jie kiekvieną kart tikisi vis naujo patiekalo (tuo tarpu aš galėčiau tik tris savaites pietums patiekti vis naujus patiekalus, tuomet mano galimybės būtų išsemtos). Vienintelė išimtis, rodos, buvo pusryčiai, kurie visuomet būdavo tokie patys: sultys, kava ar arbata (pienas vaikams), prancūziškas batonas, sviestas ir džemas ar medus. Man sunkiai sekėsi suderinti prancūzų požiūrį į pusryčius su įpročiu sveikai valgyti likusią dienos dalį, tačiau turėjau pripažinti, kad dienos pradžia su šviežiu, sviestu apteptu batonu mano nuotaiką pakeldavo tiesiog stebuklingai.

Supratau, kad nauji valgiai ir jų įvairovė mano vaikams ir buvo didžiausias išbandymas. Kaip tik dėl dukrų priešinimosi naujovėms buvo išugdyti prasti valgymo įpročiai. Iki jų gimimo aš maitinausi kur kas įvairiau. Įstojus į universitetą, mano kulinariniai gebėjimai apsiribojo tik šaldytų pietų pasišildymu mikrobangų krosnelėje, kiaušinių išvirimu ir makaronų pagaminimu, tačiau netrukus išmokau gaminti salotas ir lengvai paruošiamą aitriųjų paprikų sriubą. Gimus vaikams, nebeliko ir to.

Po daugiau nei savaitę trukusių tyrinėjimų nusprendžiau, kad turiu jau pakankamai informacijos. Norėjau parengti sąrašą asmeniškai mums pritaikytų taisyklių, padėsiančių pakeisti valgymo įpročius. Jose turėjo atsispindėti, ką, kaip ir kada

valgysime. Įtraukiau tokius klausimus, kaip režimo nustatymas, auklėjimas bei drausmės mokymas ir įvairovė.

Kad viskas vyktų sistemingai, sudariau lentelę. Kairiajame stulpelyje surašiau naująsias taisykles, kurių turėtume imti laikytis. Dešiniajame stulpelyje – ką mums reikėtų pakeisti, kad sėkmingai įgyvendintume naują taisyklę.

PLANAS

Mūsų naujosios valgymo taisyklės	**Ką mums reikėtų pakeisti**
Valgyti keturis kartus per dieną: pusryčius, priešpiečius, pavakarius po mokyklos ir pietus.	Daugiau jokio užkandžiavimo, ypač prieš miegą.
Valgyti tik prie stalo.	Jokio valgymo vaikštinėjant, automobilyje ar kur nors kitur.
Valgyti lėtai.	Jokio rijimo ir maisto kimšimo į skrandį paskubomis. Kiekvienas kąsnis turi būti lėtai sukramtomas.
Vaikai valgo tai, kas jiems paduota. Suaugusieji, o ne vaikai sprendžia, ką valgyti.	Jokių pakaitalų ir paskubomis paruoštų papildomų patiekalų, jokių papildomų „alkio užmušinėtojų“, pavyzdžiui, duonos su sviestu.
Vaikai valgo tai, ką ir suaugusieji.	Jokių specialių patiekalų vaikams.
Nevalgyti to paties patiekalo dažniau nei kartą per savaitę.	Atsisakyti nuolatinio makaronų ir duonos valgymo.
Perdirbtą maistą valgyti tik kartą per savaitę.	Apsipirkinėti tik vietiniame turguje. Kečupas – tik su dešrainiais ir mėsainiais.
Jokių skundų dėl maisto.	Jei kas nors kuo nors skundžiasi, valgo to paties patiekalo antrą porciją.

Priklijavau popierių su *planu* ant šaldytuvo, šalia *Prancūzų valgymo taisyklių*.

Surašius taisykles popieriaus lape, jos atrodė įspūdingiau. O taip pat ir mažiau tikėtina, kad tai iš tiesų bus įgyvendinta. Kaipgi aš priversiu savo vaikus taip elgtis?

Būtina susikurti strategiją.

Ji taip pat buvo surašyta flomasteriais ir nukeliavo ant šaldytuvo:

Strategija:

1. Taisykles paaiškinti iš anksto.
2. Visoms taisyklėms turi būti paklūstama.
3. Įvedus naujas taisykles, jų laikysis visi. Absoliučiai jokių gręžiojimųsi atgal.

Nusprendžiau pradėti nuo trijų pirmųjų taisyklių: daugiau jokių užkandžiavimų, jokio valgymo automobilyje ar vaikštinėjant ir valgyti lėtai. Tai bus puiki pradžia. Be to, ir automobilis, ir namai buvo pilni trupinių ir apšlakstyti maistu, tokie purvini, kad net nebepatogu. Aš viską kruopščiai išvalysiu, o tuomet pranešiu naujieną mergaitėms.

Tikėjausi, kad susilauksiu daugybės protestų. Todėl pasiruošiau, ką gudraus turėčiau atsakyti priešgyniaujantiems vaikams (o priešgyniavimai, mano žiniomis, buvo neišvengiami).

Jei gerai valgysite valgių metu, nebūsite alkanos tarp valgių.

Vis dar alkanos? Greičiausiai nepakankamai pavalgėte prie stalo.

Arba pozityvesnis variantas:

Tu alkana? Puiku! Tau tikrai patiks mūsų kitas valgis. Duosiu tau valgyti jau po ... (įrašyti skaičių) valandų.

Aš netgi priprašiau Filipo man išversti „Valgykite, ką gaunate, ir nebus jokio liūdesio!“ į prancūzų kalbą. Apsiginklavusi visomis šiomis protingomis kalbomis, susimąsčiau, kada man reikėtų imtis savo *plano*. Būtų protinga pradėti nuo pirmadienio: nauja

savaitė, nauja pradžia. Filipas į darbą išeis vėliau, bus tik geriau, jei su viskuo susidorosiu pati.

Taigi, sekmadienio vakarą kruopščiai išaiškinau mergaitėms, kas mūsų laukia. Parodžiau joms taisykles ir nustatytą tvarką lapeliuose ant šaldytuvo. Klerė tik iškilmingai palinksėjo galva ir susikišo nykštį į burną. Sofi treptelėjo koja protestuodama, bet greitai jos susidomėjimais ginčais dėl abstrakčių dalykų dingo.

Ir vis dėlto, tariau sau, jos turbūt žino, kas jų laukia. Tik, deja, aš nežinojau.

Kai paėmiau Sofi iš mokyklos pirmadienio popietę, pirmieji iš jos lūpų išsprūdę žodžiai (kaip ir kaskart po pamokų) buvo: „Aš alkana!"

Kadangi to ir tikėjausi, atsakiau:

– Puiku! Namuose tavęs laukia puikūs pavakariai. Mes tik pasiimsime tavo seserį iš darželio, atliksime keletą reikaliukų ir tuomet iškart namo.

– Bet aš labai *alkanaaaaaaa!* – raudojo Sofi.

– Namuose tavęs laukia naminės bandelės su mėlynėmis. Tavo mėgstamos! Ir pasižiūrėk, koks švarus automobilis! Šiandien jį valiau pusantros valandos. Nepatikėsi, kiek čia visko radau. Pažvelk, štai tavo plastmasinė fėja, kurią manei pametusi, – tęsiau aš, tikėdamasi taip atitraukti Sofi dėmesį.

Jokių šansų.

– Aš *tikrai* alkana! – inkštė ji.

Pabandžiau imtis kitos taktikos.

– Prancūzai automobilyje nevalgo, nepamiršk, kad ir tu esi pusiau prancūzė, – pasakiau griežtai.

– Tuomet man turėtų būti leidžiama pusę viso laiko valgyti automobilyje! – atšovė Sofi.

Dabar jau pritrūkau argumentų. Tačiau tvirtai laikiausi savo. Sofi vis inkštė protestuodama mums važiuojant į darželį, maisto prekių parduotuvę, valyklą ir paštą. Klerė, lygiai taip pat įpratusi valgyti vos įsėdus į automobilį, prisijungė prie sesers reikalavimų.

Apkurtusi nuo jų riksmų ir susierzinusi, nestabtelėjau, kaip įprasta, prie kaimo kepyklos ir pasukau namo. Taip tik įliejau žibalo į ugnį. Klerės mėgstamas skanėstas buvo šviežias prancūziškas batonas, kurį aš paprastai nupirkdavau kiekvieną popietę. Ji netgi turėjo išsirinkusi mėgstamus batonus vienoje iš trijų miestelio kepyklų (visi kepėjai, labai didžiuodamiesi savo originaliais receptais ir kepimo būdais, siūlė skirtingus batonus). Paprastai šio skanėsto pirkimas būdavo svarbiausias popietės įvykis: atsistoti į eilę kepykloje, labai rimtai paduoti pinigus ir suspausti rankose vis dar šiltą prancūzišką batoną. Taigi, kai Klerė pamatė, kaip mūsų automobilis pravažiuoja kepyklą, susiraukė. Jos inkštimas pritilo, o tuomet sugrįžo su pilna jėga ir virto garsiu verksmu.

Kai sugrįžome namo, dukra jau buvo per daug įsiaudrinusi, kad galėtų valgyti. Sofi paskubomis suvalgė tris bandeles, išgėrė dvi stiklines pieno ir laiminga nuėjo nuo stalo. Tačiau Klerei prasidėjo tikras įniršio priepuolis. Žinojau savo dukrą: jei buvo pernelyg išalkusi, nebegalėdavo ramiai pavalgyti. Apimta nevilties bandžiau įkišti mažus bandelių gabalėlius jai į burną, tačiau nepavyko.

Mane apėmė siaubas, juk tai tik pirmoji įgyvendinamo *plano* diena. Filipas į namus grįš mažiau nei po valandos. Negalėjau leisti, kad jis pamatytų mūsų vaikus tokius. Griebiausi paskutinės priemonės: pasiraususi spintelėje, susiradau seną kūdikio buteliuką, pašildžiau pieno ir supyliau į buteliuką. Pagaliau sėkmė: su pilnu pilveliu Klerė pagaliau nusiramino (išskyrus kartkartėmis pasigirstantį žagtelėjimą) ir sutiko pasėdėti man ant kelių, kol skaitėme pasakėlę. Po visos sumaišties norėjau pasišildyti šiek tiek pieno ir sau.

Kitas sunkumas, kurį dar reikėjo įveikti šiandien, buvo pietūs. Desertui aš paruošiau tai, ką mergaitės tikrai mėgo: šokoladinius putėsius. Be to, pagaminau patiekalus, kurie, tikrai žinojau, nesukels tiek džiaugsmo. Ryte vietiniame turguje nupirkau šiek tiek šviežios žuvies (vietinio jūros liežuvio), moliūgą ir bulvių.

Pati save pagyriau už gudrų sumanymą: pirmiausia patiekiau bulvių košę, ir leidau joms pasidaryti iš jos „ugnikalnius“, o tam reikėjo sukrauti bulvių košę į kūgio formos pylimą, kalnelio viršuje įspausti skylutę ir įkišti į ją gabalėlį sviesto, tuomet atsisėsti ir ramiai palaukti stebint, kaip sviestas tirpsta. Tai jas nuramino, kaip ir tikėjausi, ir aš netgi sugebėjau įkišti Klerei kelis kąsnius bulvių košės (paprastai ji atsisakydavo ją valgyti).

Atnešusi žuvį su moliūgu, susilaukiau mergaičių gynybinės reakcijos. Klerė, vis dar blogos nuotaikos dėl negauto batono, puolė į ašaras. Sofi padėjo savo šakutę, susidėjo ant krūtinės rankas ir nutaisė rūsčią miną. Pasiėmiau į abi rankas po šakutę su žuvies kąsniu tvirtai nusprendusi, kad nieko geresnio jos iš manęs pirmąją dieną negaus.

Bet aš užmiršau vieną akivaizdžią taisyklę apie valgymą (tą, kuri taikoma visur): nėra jokios prasmės versti vaikus valgyti. Jei jie tikrai nenorės, gali tam tikru momentu tiesiog sukąsti dantis. Be to, jie kursto vienas kitą blogai elgtis. Dabar aš supratau savo klaidą: greičiausiai jos jau prisivalgė bulvių košės ir nebebuvo alkanos. O Sofi sukimštos trys bandelės su mėlynėmis pavakariams taip pat neišėjo į naudą.

Apimta nevilties, prisiminiau savo slaptą ginklą: desertą.

– Jei nevalgysite žuvies, deserto negausite, – pasakiau griežtai. Ir, išėmusi šokoladinius putėsius iš šaldytuvo, padėjau dubenį ant stalo priešais jas.

Nekokia idėja. Klerė užsiraudojo dar garsiau. O Sofi tiesiog pašėlo:

– Noriu putėsių!

– Jei nevalgysi žuvies, jokių putėsių negausi!

– *Nekenčiu* moliūgo! – spiegė Sofi, o mažoji sesė jai atliepė aidu.

– Ir aš! – raudojo Klerė.

– Jokių skundų dėl valgio, – nukirtau aš. – Jei skųsitės, gausite antrą porciją! – ir pūkštelėjau dar vieną šaukštą moliūgo į Sofi lėkštę.

– Puiku, – pasakė Sofi po kelių pasistumdymų lėkšte. – Tuomet aš *visai* nevalgysiu, – ir, atstūmusi kėdę, nuėjo nuo stalo.

Klerė spoksojo į mus abi tuo budriu vertinančiu žvilgsniu, kokiu dažnai žiūri jaunėliai (*ar ir aš galėčiau tokiu būdu išsisukti?*), ir netrukus pasekė sesės pėdomis.

Susiraukusi padėjau putėsius į šalį. Buvau pamiršusi antrą taisyklę: maistas nėra nei bausmė, nei atpildas.

Nujaučiau, kad visas vakaras ir toliau eis tik blogyn. Griežтаdama dantimis palydėjau mergaites į viršų laiptais, ir mes pradėjome savo rutiną prieš nakties miegą: maudynės, pižamos, dantų valymas, apkamšymas patalais ir pasakėlė. Mergaitės labai vertino pasakos pasakojimo ritualą. Pirmosiomis savaitėmis ir mėnesiais Prancūzijoje, kai jos dar buvo labai sunerimusios dėl mūsų persikraustymo, kiekvienai jų aš sukūriau įsivaizduotą pasakų draugą. „Pasakėlė“ tapo tokia svarbi, kad Sofi su Klere atsisakydavo eiti miegoti be savo pasakos. Net ir auklėms tekdavo trumpai atpasakoti paskutinių pasakėlių siužetą, kurio jos turėjo griežtai paisyti, kad išvengtų vakarinio maišto.

Vos man pasilenkus ties Sofi lovele, kad pradėčiau pasaką, ji staiga išpyškino.

– Aš alkana! Noriu savo *užkandžio* prieš miegą!

Pati sau piktai nusišypsojusi, prisiminiau vieną iš anksto sugalvotą atsakymą.

– Jei tu alkana, tai tik dėl to, kad turėjai daugiau pavalgyti per pietus. Bet nesijaudink, gausi puikius pusryčius, – pasakiau žvaliu balsu.

Sofi išspaudė pikčiausią įžeidimą, koks tik jai atėjo į galvą:

– Tu man nebe draugė! Tu *bloga.*

– Sofi, – pasakiau švelniai. – Aš tavo mama, ne draugė. Ar nori išgirsti savo pasakėlę?

– *Ne!* – atšovė Sofi, nusisukdama nuo manęs.

– Tai gal nori, kad tave apkabinčiau?

– *Eik šalin!*

Išeidama iš kambario girdėjau tylų kūkčiojimą. Ir aš pati vos galėjau sulaikyti ašaras. Tai buvo pirmas kartas, kai Sofi atsisakė pasakos. Tuo tarpu Klerė verkė savo miegamajame. Pasidavusi aš

pašildžiau dar vieną buteliuką pieno tikėdamasi, kad tai bent jau leis jai ramiai užmigti.

Mane supykino. Nė viena iš jų dorai nepavalgė. Sofi nuėjo miegoti alkana ir pikta. Klerė sugrįžo prie kūdikiškų valgymo įpročių. Tarp mūsų įvyko didžiausias kivirčas. Supratau, kad reikalus tik pabloginau, o ne pagerinau. *Planui* nebuvo lemta suveikti. Tai nebuvo tinkamas būdas priversti vaikus tinkamai maitintis.

Ir dar kartą (tikrai ne paskutinį) aš karčiai pasigailėjau, kad mes persikėlėme į Prancūziją. Čia mes turėjome nedaug draugų, mergaitės jautėsi apgailėtinai, gyvenome name, kuris buvo ne ką geresnis už apipelėjusį vėjo bokštą. Palikome draugus, puikius darbus ir pramogų kupiną miestą, kad persikeltume į kaimą, kuriame žmonėms parmezano sūris atrodė egzotika. Ir jie norėjo, kad aš pakeisčiau savo valgymo įpročius?

Laimei, Filipo traukinys vėlavo, todėl mergaitės jau miegojo, kai jis grįžo namo. Kai aš jam trumpai viską nupasakojau, jo atsakymas privertė susimąstyti. (Vienas iš dalykų, kurį labai vertinu vyro asmenybėje, yra tai, kad jis niekuomet (na, beveik niekuomet) nesako: „O argi aš tau nesakiau?")

– Prancūzų valgymo būdas *išties* sveikesnis ir vaikams, ir mums, – švelniai, bet primygtinai pasakė jis. – Bet tau nepavyks, jei bausi mergaites, – pridūrė. – Taisyklės yra gera idėja, bet tu nepriversi vaikų kažko pamėgti, jei būsi su jais pernelyg griežta. Visa tai turi būti paprasčiausiai malonu.

Supratau, kad Filipas atrado, kur aš suklydau. Maniau, kad tiesiog tvirta ranka įvesiu naują tvarką. Tačiau savo tvarkos įvedimą paverčiau karu. Supratau, kad taisykles supratau pernelyg paraidžiui. Blogai pritaikytos taisyklės gali virsti tam tikra emocinės prievartos forma, kuri menkai atsižvelgia į pagarbą asmenybei. Prisiminiau vieną iš savo mėgstamų knygų apie vaikų auklėjimą: Džeinės Nelsen (Jane Nelsen) „Pozityvus auklėjimas". Matyt, mano klaida, kad anksčiau aš pernelyg nuolaidžiavau, o dabar bandžiau tai su kaupu kompensuoti ir tapau pernelyg val-

dinga (griežta, kontroliuojanti, baudžianti). Tuo tarpu man reikėjo tapti *autoritetu* savo vaikams (tvirtai, bet gerai ir švelniai palaikančiai).

Dar kartą viską apmąsčiusi supratau, kad pamiršau du labai svarbius prancūzų valgymo kultūros aspektus: paversti valgymą socialinių malonumų šaltiniu ir gaminti taip, kad būtų skanu. Man turbūt nereikėjo duoti moliūgo patį pirmąjį vakarą. Ir turbūt reikėjo būti kiek lankstesnei.

Šių aspektų aš nepasižymėjau popieriuje dėl tam tikrų priežasčių. Galų gale, juk tai greičiau papročiai ar tradicijos, o ne *taisyklės*. Prisiminiau, ką man mokykloje sakė *Madame*. Taisyklės skirtos ne tam (ar nebūtinai tam), kad būtų nuslopinti individualūs pomėgiai, bet greičiau tam, kad būtų puoselėjamas individualus skonis. Taip, kaip vaikams reikia gražiai nudailinto auklėjimo, lygiai taip pat jiems reikia ir puikiai išpuoselėto skonio. Ir aš nepasieksiu to versdama savo vaikus suvalgyti didelę porciją jų nemėgstamos daržovės. *Planas* žlugo.

Po tokios slogios pradžios aš pasidaviau. Kalėdos grėsmingai artėjo, bet aš tiesiog neturėjau jėgų vėl bandyti iš naujo. Mano nuotaikos atitiko orus: jie buvo šalti, lietingi ir bjaurūs. Jaučiausi siaubingai vieniša ir labai gailėjausi, kad su šeima nusprendžiau persikelti į Prancūziją. Ir apie ką gi aš tuomet galvojau? O lauke net nesnigo: Kalėdos žadėjo būti ne baltos, o lietingos. Ilgas valandas leisdavau kalbėdama su savo seseria Monrealyje, kuri bergždžiai bandė mane paguosti.

Vienintelė švieselė mano ūkanotoje padangėje buvo tai, kad mergaitės labai džiaugėsi artėjančiomis savo pirmosiomis Kalėdomis su šeima Prancūzijoje. Kol mes neatsikraustėme, niekuomet nesugebėdavome atvykti Kalėdoms: skrydžiai pernelyg brangūs, ir nei aš, nei Filipas negaudavom pakankamai laisvų dienų darbe. Mergaitės net virpėjo nuo minties, kaip visi pusbroliai ir pusseserės susirinks prie stalo. Jos labai norėjo padėti tetai Monikai pagaminti šventinius pietus (mūsų indėlis į šiuos

septynių patiekalų pietus buvo keli *hors d'oeuvres* – užkandžiai), padėjo man apsipirkti turguje. Mergaitės netgi vyko drauge su manim į fermą. Kaip paprastai, kol aš prisikroviau krepšius maisto, jos nubėgo aplankyti gyvulių. Jų mylimiausias buvo paršelis Artūras, kuris, deja, vieną dieną liūdnai dingo („Išvyko atostogų į Kanadą", – pasakė joms ūkininkas Hubertas, mirktelėjęs akimi).

Net ir be sniego Kalėdos atrodė stebuklingos. Miestelis sušvito puošniomis lemputėmis, o parduotuvių vitrinos buvo įmantriausiai ir labai intriguojančiai išpuoštos (kai pamačiau prie stiklų priplotas mergaičių nosis, supratau, kodėl apsipirkinėjimas iš vitrinų Prancūzijoje vadinamas *faire du lèche-vitrines* – pažodžiui verčiant, tai būtų „vitrinų laižymas"). Mergaitės netgi nuėjo pasimatyti su *Père Noël* (Kalėdų Seneliu), kuris kasmet, likus kelioms dienoms iki Kalėdų, atplaukdavo į miestelį valtimi. Susispietę į nedidelį būrelį, miestelio vaikai jau laukė jo uoste, stovėdami ant seno akmeninio pėsčiųjų tako. O kai iš už kampo su savo luotu pagaliau pasirodė Kalėdų Senelis, jie, avėdami botus, nubėgo krantine jo pasitikti, išpažindami savo nuodėmes ir prašydami dovanėlių. Vėliau Kalėdų Senelis išplaukė ir dingo už uolėto iškyšulio. Sofi ir Klerė po šio susitikimo visos spindėjo, jis joms pasirodė kur kas stebuklingesnis net ir už prekybos centre pamatytą kalėdiškai išpuoštą pakylą.

Taigi, kai atėjo Kalėdų vakaras (tradicinis šeimyninių pietų metas Prancūzijoje), jaučiausi šiek tiek (bet tik šiek tiek) susitaikiusi su mūsų buvimu čia. Žinodama, kad svečiuose užsibūsime iki vėlumos, ir susirinks beveik visi gausios Filipo šeimos giminaičiai, vėlgi nerimavau, kaip mergaitėms seksis gražiai elgtis. Kai važiavome į Filipo tetos namus, vyras iš paskutiniųjų stengėsi mane padrąsinti.

– Pabandyk atsipalaiduoti, – sakė jis. – Mergaitės, pajutę, kad esi sunerimusi, irgi ims nerimauti. O matydamos, kad ragauji naujus patiekalus, ragaus ir jos. Kai matys, kad jų draugai ir šeima mėgaujasi nauju maistu, bus kur kas lengviau.

Bandžiau įsidėti jo komentarus į galvą. Tačiau kai atvykome į jau pilnus namus, kur gyvi pokalbiai skambėjo su visu įkarščiu, viskas ėjosi kur kas lengviau, nei manėme. Kadangi čia jau buvo apie trisdešimt žmonių, pasisveikinimai ir *bises* užtruko mažiausiai pusvalandį, per tą laiką jau buvau pametusi iš akių Sofi ir Klerę, jas po savo sparneliu priglobė vyresni pusbroliai ir pusseserės ir palydėjo prie vaikų stalo. Neleisiu sau pernelyg stipriai nerimauti dėl to, ką ir kaip jos valgo. Atrodė, kad žmonės čia nelabai tuo ir rūpinosi – buvo tiesiog per daug vaikų, kad paskui visus galėtumei sekioti (dar vienas didelių šeimų privalumas, pagalvojau). Be to, *mises en bouches* (vieno kąsnio užkandžiai) jau sukiojosi aplink: *carpaccio de St. Jacques* (šv. Žako karpačas), rūkyta lašiša (nedideli jos kąsneliai, apsupti kreminio citrinų padažo, buvo sumaniai sudėlioti į samtukus primenančius šaukštelius) ir *tart verrines aux agrumes* (stiklinaitės su citrinų putėsiais).

Vakaras praėjo kur kas sklandžiau, nei galėjau tikėtis. Valgymo pamokos mokykloje ir vaikų darželyje mergaitėms davė kur kas daugiau nei manosios namuose, ir jos išdidžiai sėdėjo ant savo kėdžių („Visai kaip dideli vaikai") per visus pietus. Ir nors Sofi su Klere mandagiai atsisakė *foie gras* (žąsų kepenėlių, kurių nepajėgiau prisiversti valgyti ir aš), vis dėlto su pasimėgavimu kimšo burnoje tirpstančią *pintade de Noël* (perlinę vištą). Daugiau jos nelabai ką valgė, bet atrodė, kad niekas to net nepastebi.

Kaip ir svečiuose pas Hugo su Veronika, netrukus vaikai nubėgo žaisti ir paliko suaugusiuosius mėgautis savo pokalbiais. Po *Ritz* apdovanojimo verto *plateau de fromage* (Monika aplink stalą apvežė specialų sūrių vežimėlį ir sūrį pjaustė specialiu sūrio peiliu), visi vėl susirinko prie *bûche de Noël* – ragauti tradicinio rąstą primenančio vyniotinio, papuošto tamsia žieve iš šokoladinio sviestinio kremo, bugienio lapeliais, marcipaninėmis uogomis bei cukraus pudros sniegu. Kūdikius jau suguldė į loveles, Klerė buvo mažiausia likusių vaikų tarpe, todėl gavo patį pirmą gabalėlį – ir aiškiai mėgavosi kiekviena jai skirto dėmesio akimirka.

Tiesą pasakius, maniau, kad jau kokią 21 valandą Klerei prasidės įniršio priepuolis, tačiau atėjus šiai valandai ji puotavo sau toliau. Padėjo ir tai, kad iš virtuvės buvo vis nešami ir nešami nauji patiekalai, vienas skanesnis už kitą. Be to, pusbroliai ir pusseserės elgėsi taip, tarsi ilgas vakarojimas būtų visiškai normalu ir įprasta. Vidurnaktį garsiai pasvarsčiau, ar man nereikėtų Sofi ir Klerės paguldyti miegoti. Tačiau plati Filipo giminė net kelis kartus tvirtai atmetė mano, jų manymu, kiek puritonišką fanatizmą dėl mergaičių migdymo („*Kam gi, juk negali jų paguldyti į lovas tiesiog dabar! Jos netektų viso malonumo!*“).

Taigi, Sofi su Klere sugebėjo ištverti dar geroką laiko tarpą po vidurnaktį išgerto šampano (tik vienas gurkšnelis!) ir galų gale pačios nuėjo prigulti. Viena po kitos jos patenkintos susirangė (Klerė ant sofos, o Sofi ant kilimo, pasiklojusi pagalvių) ir nugrimzdo į miegą. Prie stalo prasėdėjus jau daugiau nei penkias valandas, man taip pat kilo blausus noras prie jų prisijungti. O kai atėjo laikas atsisveikinti, jau po antros valandos ryto, su Filipu paėmėme jas ir nusinešėme, padėję galvas ant pečių taip, kaip matėme darant prancūzų porą, kuri išsinešė mažą vaiką iš restorano (atrodė, kad nuo to laiko praėjo jau ištisi amžiai). Ir lygiai kaip tas mažas vaikas, Klerė susikišo nykštį į burną ir taikiai leido nešti ją namo, neišleidusi nė garso.

Pakeliui į namus mąsčiau, kaip puikiai praėjo pietūs. Filipas buvo teisus, pripažinau. Prancūzų šeimos skatino savo vaikus sveikai valgyti, bet jos tai darė išvengdamos konfliktų. Vietoje to, tėvai anksti susikurdavo tvarką, ir vaikai gerus valgymo įpročius tarsi sugerdavo, tiesiog matydami ir mėgdžiodami aplink esančius vaikus ir suaugusiuosius. Turėjau į taisykles žvelgti labiau kaip į įpročius arba kaip į ilgalaikius tikslus. Būtina įtraukti ir kitus žmones. Ir, aišku, pradėti nuo pačios savęs. Buvau neteisi, kai bandžiau pakeisti vaikų valgymo įpročius, pirmiausia nepakeitusi savųjų. Taigi, man pačiai valgymas turi būti malonumas. Laimei, neseniai perskaityta knyga suteikė puikių minčių, kaip to siekti.

6

Eksperimentas su kaliaropėmis

Mokomės pamėgti naują maistą



Deklamuojant liaudiško eilėraštuko „Mažasis paršiukas nuėjo į turgų“ prancūziškąją versiją, lenkiami vaiko pirštukai.

En voilà un qui coupe la soupe
En voilà un qui la goûte
En voilà un qui la trempe
En voilà un qui la mange
Et voilà le petit glinglin
Qui arrive trop tard
Et ne trouve plus rien
Et qui fait couin couin!

Tam gurkšnelį,
Tas mažiukas atsigėrė iš puodelio,
Šitas mažiukas suvalgė viską, kas liko,
O šis mažas draugelis
Atėjo per vėlai
Ir jam nebeliko, ką duoti.
Todėl jis cyp, cyp, cyp ir nucypsėjo!

Mano Naujųjų Metų vakaro apsisprendimas buvo visiškai paprastas. Iki kovo vaikams reikia *išmokti valgyti dešimt naujų patiekalų – ir pamėgti juos*. Kalėdiniai pietūs (ir lygiai tokie pat prašmatnūs Naujųjų Metų pietūs) įkvėpė mane pabandyti dar kartą. Tačiau šį kartą imsiuos protingesnės strategijos: pirmiausia valgis visai mūsų šeimai turi teikti malonumą. Aš (laikinai) pamiršiu griežtą valgymo režimą ir valgymą lėtai. Ir kiek laisviau žiūrėsiu į užkandžiavimą. Šiuo metu mes susikoncentruosime vien tik ties vaikų valgymu ir mokysimės mėgautis įvairiu maistu, o prie kitų valgymo taisyklių pereisime vėliau.

Mano apsisprendimą sustiprino ir keli moksliniai tyrimai, kuriuos aptikau vėlyvą vakarą naršydama internete. Prieš dešimt metų du amerikiečių mokslininkai sumanė atlikti eksperimentą. Jis rėmėsi dešimtmečiais trukusių mokslinių tyrimų rezultatais, rodančiais, kad vaiko maisto pomėgiai, skoniai ir valgymo įpročiai susiformuoja ankstyvojoje vaikystėje. Eksperimentas buvo paprastas, bet labai išradingas. Dalyvauti eksperimente buvo pasirinktos devynios vaikų dienos priežiūros įstaigos, kuriose buvo beveik 120 vaikų nuo trejų iki penkerių metų. Mokslininkai vaikus suskirstė į tris grupes: A, B ir C.

Pirmąją eksperimento dieną visų trijų grupių vaikams užkandžiui davė daržovių, buvo surašytas jų pasirinktas maistas. Specialiai buvo parinkta viena vaikams nežinoma daržovė kaliaropė, visa ar supjaustyta riekelėmis. Po užkandžio visų vaikų paklausė, kuri daržovė yra kaliaropė, bet nė vienas jų negalėjo atsakyti. (Jei ir jūs nežinote, kas ta kaliaropė, nesijaudinkite: aš taip pat nežinojau. Ši daržovė, pagrindinė nacionalinio Kašmyro patiekalo sudėtinė dalis, priklauso kopūstinių šeimos augalams, kuris panašus į plaukuotą ir steroidų prikištą pastarnoką. Tačiau po šia frankenšteiniška išvaizda slepiasi saldaus, švelnaus skonio

daržovė: jaunos kaliaropės šakniagumbio šerdis gali būti tokia pat sultinga ir traški kaip obuolys.)

Antrąją dieną prieš pat užkandį į kiekvieną grupę atėjo universiteto studentai paskaityti vaikams knygelės su paveikslėliais. A grupė išgirdo istoriją apie mažą berniuką, kuris vaikštinėjo senelio darže ir pamatė, kad mėgsta visas čia augančias daržoves, išskyrus kaliaropę. Knygelės turinys buvo pakeistas taip, kad berniuko dainelės priedainis „Man bent jau nereikia valgyti kaliaropės" buvo kartojamas kiekviename puslapyje. B grupė išgirdo tą pačią istoriją, bet su pozityviu priedainiu: „Beveik tokia pati gera kaip kaliaropė." O grupei C buvo paskaityta istorija, kurioje iš viso nebuvo užsimenama apie maistą.

Išklausius šių istorijų ir patiekus valgį, vaikai vėl buvo klausinėjami. Du trečdaliai B grupės vaikų („pozityvios žinutės" grupė) teisingai atpažino kaliaropę. Visų vaikų vėl paprašė jos paragauti. Vieninteliai atsisakę tai padaryti vaikai buvo A grupės vaikai („neigiamos žinutės" grupė). Ir daugiau nei du trečdaliai vaikų, kurie ragavo kaliaropės, pasakė, kad jiems ji patiko.

Žinoma, tai gana keistas eksperimentas. Tačiau jis atskleidžia svarbų faktą: vaiko skonis yra lengviau adaptuojamas, nei mes manėme. O dar svarbiau tai, kad šis eksperimentas parodo, kaip iš tiesų lengvai vaikai gali pamėgti kokį nors maistą. Jei suaugusieji linksmai ir apgalvotai į savo kasdieninius pokalbius įtrauktų teigiamos informacijos apie maistą – *visą* maistą – tuomet vaikai išmoktų valgyti įvairų maistą. Veikia ir bendraamžiai: jei kokį nors maistą valgo suaugusieji ir kiti vaikai, net ir labiausiai prieštaraujantys mažieji greičiausiai galų gale nusileis.

Kaip supratau, Prancūzija buvo tokia šalis, kurioje *eksperimentas su kaliaropėmis* vyko jau šimtus metų. Kai vaikams sueina treji, vieninteliai valgiai, kurių prancūzų vaikai dar lieka neparagavę, yra alkoholis ir plaučkepeniai (prancūzų delikatesas, kurio dauguma vaikų neilgai trukus vis tiek paragauja). Aišku, prancūzai – ne vieni tokie. Įsitikinome tuo grįžę namo į Vankuverį. Kitoje gatvės pusėje gyvenančių indų vaikai mėgo dalį, lęšių

sriubą, ir tokį prieskonį kaip ciberžolė. Sofi draugei meksikietei patiko aštrus padažas. O Klerės draugė lenkė kartą priešpiečiams atsinešė raugintų kopūstų. Kitais žodžiais tariant, vaikų pomėgiai, susiję su maistu, formuojami kur kas lengviau, nei mano daugelis amerikiečių tėvų.

Be abejo, prancūzų vaikams, kaip ir vaikams bet kuriame pasaulio kampelyje, kartais gali nepatikti ragauti naujų patiekalų. Pasikalbėjusi su Filipo pussesere Kristele – ji dirba darželio auklėtoja Lione – sužinojau mokslinį naujo maisto baimės pavadinimą: neofobija (liguista naujovės baimė). Neofobija, papasakojo ji man, gali atsirasti maždaug dvejų metų vaikams (tokio amžiaus vaikai paprastai ima valgyti patys). Pasak Kristelės, mokslininkai nesutaria dėl jos priežasčių. Galbūt tai apsauginis elgesys: mažas vaikas bijo ragauti naujus maisto produktus, todėl mažesnė apsinuodijimo tikimybė. Tai gali turėti ir evoliucinį pagrindą: gamtoje saldus, riebus ar sūrus maistas yra aukščiausios mitybinės vertės ir rečiausiai būna nuodingas. Galbūt tai tiesiog psichologiniai dalykai, kadangi taip pasipriešinama tėvams (liūdnai pagarsėjusi „baisiųjų dvimečių" ir bauginanti „ne fazė"). O kai kurie specialistai mano, kad neofobija gali būti susijusi ir su besivystančiais vaiko skonio svogūnėliais, todėl atsisakoma kartaus maisto (o šis skonis dažnai aptinkamas daržovėse) ir palankiai priimami saldūs, riebūs ir sūrūs skoniai.

Visgi prancūzų specialistai sutaria dėl dviejų dalykų. Pirma, nors maisto pomėgiai priklauso nuo genetinių ir biologinių veiksnių, svarbūs ir kultūriniai aspektai. Vaikai išmoksta ką nors mėgti ar nemėgti. Šie pomėgiai atsiranda anksti. Kai kurie tyrimai rodo, kad skonių patirtis pirmaisiais gyvenimo metais gali turėti įtakos ateityje. Antra, neofobija yra tam tikra vystymosi fazė, o ne visą gyvenimą trunkanti būklė (nors tai gali peraugti ir į asmenybės bruožą, jei tėvai nemokės su tuo tinkamai susidoroti).

Pokalbiai su Kristele suteikė vilčių. Jos idėjos atitiko tai, ką aš išgirdau ir iš kitų prancūzų tėvų. Remiantis jais, neofobija (nors jie taip nevadino šio reiškinio) yra daugiausia psichologinė būklė.

Tėvai turėjo galvoje, kad jų vaikai gali atsisakyti valgyti naujus patiekalus, bet jie į tai žiūrėjo kaip į normalų ir laikiną reiškinį. Kai jų paklausdavau, su kuo tai susiję, dauguma tėvų atsakydavo, kad taip jų vaikai tiesiog bando savo ragavimo ribas, o ne iš tiesų nemėgsta kokio nors jiems siūlomo maisto. Ir jie primygtinai kartojo, kad tokiu atveju labai svarbu nepradėti kovoti su vaiko pasirinkimu: jei vaikai atsisako ką nors valgyti, tėvai tiesiog ramiai, be jokio sąmyšio tą valgį nuneša. Tačiau neduoda ir jokių pakaitalų, jokio kito maisto – tėvai tvirtai laikosi šios taisyklės.

Štai tipiška citata iš prancūzų knygos apie vaikų auklėjimą: „Pasipriešinimas maistui negali trukti ilgai, jei nėra jokio priešininko. Geriausias tėvų atsakas į vaiko atsisakymą valgyti yra ramus abejingumas. Tėvai turėtų sau priminti: „Žinau, kad tai praeis. Mano vaikas pamažu pradės valgyti, jei aš tiesiog nereaguosiu į tai." Abejingumas ir romumas nebuvo man būdingos reakcijos, tačiau teko pripažinti, kad toks požiūris iš tiesų sukelia kur kas mažiau streso nei mano įprastinės reakcijos.

Prancūzų tėvai tiki, kad egzistuoja labai nedaug maisto produktų, kurių skonis išties yra prastas. Todėl, jų manymu, vaikai tikrai gali valgyti didžiąją dalį maisto. Žinoma, kai kas jiems iš tiesų gali būti neskanu – pavyzdžiui, šviežio česnako aštrumas. Tačiau didžioji dalis maisto, kurį vaikai atsisako valgyti (pavyzdžiui, brokoliai), objektyviai vertinant nėra tokie jau neskanūs. Prancūzų nuomone, dažniausiai vaikų pasibjaurėjimas kokiu nors maistu turi psichologines, o ne fiziologines šaknis.

Šias idėjas prancūzai įtraukė į savo kasdieninio vaikų auklėjimo kultūrą. Jie mano, kad vaikams iš prigimties būdingas smalsumas, verčiantis ragauti maistą. Formuoti vaiko skonį, mokyti džiaugtis įvairiausiu maistu nuo kūdikystės yra viena iš svarbiausių tėvų paskirčių. To siekdami dauguma mano pažįstamų tėvų bandė paskatinti tai, ką manė esant prigimtiniu vaiko smalsumu (ir pomėgiu) ragauti naują maistą. Tiesą pasakius, kiek ilgiau panaršius internete radau ir tai pagrindžiančių mokslinių tyrimų: kūdikiams visuomet įdomu paragauti naujo maisto (kaip ir įdo-

mu pažaisti nauju žaislu). O naujo maisto ragavimas, kai vaikai dar maži, gali turėti įtakos vėlesniems maisto pomėgiams. Ir tai dar ne viskas: Kristelės man atsiųsti prancūzų tyrimų rezultatai rodė, kad nemažai daliai vaikų (vienam iš keturių) neofobija iš viso nėra būdinga; jei šie vaikai tinkamai auklėjami, jie ir toliau džiaugsmingai bandys naujus dalykus ir niekada nesibjaurės nauju maistu.

Kadangi prancūzų tėvams valgymas visų pirma yra malonumas, vadinasi, jie nėra linkę pernelyg griežtai kontroliuoti savo vaikų. Jie instinktyviai nujaučia, kad nerimas ir spaudimas gali sukelti priešingą reakciją. Vaiko maitinimas – ne prievarta: juk ji dažnai tik dar labiau pablogina bendradarbiavimą prie stalo (tai aš sužinojau mokydamasi iš savo klaidų prieš Kalėdas). Todėl bausmės netaikomas. Čia labiau tinka pozityvus auklėjimas, derinamas su neginčijamomis taisyklėmis, dėl kurių prancūzų vaikams atrodo visiškai natūralu ragauti naują maistą. Taip sumažinama įtampa ir vaikams, ir jų tėvams. Štai vienas naudingas pavyzdys, kaip prancūzų tėvai „priverčia" savo vaikus ragauti naują maistą.

6a prancūzų valgymo taisyklė

Tau nebūtinai patiks, bet turi paragauti.

Mūsų mergaičių *Papi* (senelis) yra puikus šios taisyklės taikymo meistras, kai duodame vaikams kokio naujo maisto. Visa gudrybė – priversti vaikus pačius imtis iniciatyvos, o ne versti juos. Pavyzdžiui, jis gali pasinaudoti proga, kai visi mėgaujasi *apéritif* (užkandžiais) prieš pietus, tai yra, geria kokį nors kokteilį ir kramsnoja tokius sūrius užkandžius, kaip alyvuogės, krekeriai, *pâté* (paštetas) ar riešutai. Prancūzų vaikai šiuos užkandžius tiesiog dievina, galbūt dėl jų neformalumo, be to, tai vienintelis visuomenėje visiškai priimtas užkandis, kurį valgo ir suaugusieji. Ir tai vienintelis laikas, kai šeima valgo ne susėdusi prie stalo valgomajame, užkandžiais mėgaujamasi patogiai įsitaisius sve-

tainėje. Todėl vaikams, kuriems valgymas stačiomis (o taip pat bet kur, ne prie stalo) yra griežtai draudžiamas, užkandžiai turi ir tam tikrą karnavališką aurą – tai ritualizuotas taisyklių laužymo būdas, kuris atrodo labai šventiškai ir smagiai.

Taigi, kai *Papi* užkandžių metu paprašo vaikų paragauti ką nors naujo, vaikai paprastai džiaugsmingai sutinka. Taip gali būti pasiūloma alyvuogių. Jei vaikas atsisako, iš vyresnių vaikų ir suaugusiųjų tarpo pasigirsta švelnus raginantis niurnesys: „*Vas-y!* (Imk, imk!)". Tačiau vaikas nieko neverčiamas daryti prievarta. Suaugusiųjų pokalbis tęsiamas toliau be jokio didesnio bruzdesio.

Paprastai vaikai vis dėlto atsargiai pabando naujo maisto, dažniausiai nemačiomis, kai jų niekas nestebi. Jų reakcijos (ir malonios, ir ne) priimamos su visiška ramybe. Vaikas gali tiesiog mandagiai atsakyti: „*Non, merci* (Ačiū, ne)." – „Nepatiko? Na, ką gi, pabandysi kitą kartą." Arba: „Puiku, tau patiko alyvuogės? Dabar pabandyk šių." Ir nuo stalo atkeliauja naujas dubuo su kita alyvuogių rūšimi. Tai kartojasi vėl ir vėl, mėnesį ar du. Galų gale vaikas paprastai vis tiek pradeda valgyti naują maistą.

Papi metodas atskleidžia pagrindinį prancūzų požiūrio į vaikų valgymo įpročius elementą. Jie nekelia jokio sąmyšio. Jie nesisukioja aplink vaiką. Nė vienas nesinervina. Tėvai yra gerai nusiteikę, bet dalykiški. Galų gale, jei vaikas vis tiek atsisako valgyti, tėvai paprasčiausiai patraukia tą maistą šalin be didesnių komentarų ir neduoda jokių pakaitalų. O kadangi galioja „jokio užkandžiavimo" taisyklė, jie žino, kad kito valgymo metu vaikas bus alkanesnis, o tai jau veikia tėvų naudai.

Dėl visų šių priežasčių maistas niekuomet netampa konfliktų priežastimi. Maistas greičiau yra bendrai nustatytos tvarkos dalis. Tai maloni rutina su daugybe naujovių ir bendravimo, bet vis dėlto – tiesiog rutina. Vaikai be jokių ginčų ateina prie stalo, priima tai, ką jų tėvai parenka valgyti, tikisi būti maloniai nustebinti ir dažniausiai džiaugiasi kiekvienu kąsniu. Tame yra tam tikro nekaltumo, kuris visuomet mane stebino. Dauguma prancūziukų tiesiog niekuomet nesipriešina.

Kaip prancūzų tėvams tai pavyksta? Atsakymas į šį klausimą iš dalies glūdi tame, kad tėvai maitinimo režimą nustato dar labai mažiems vaikams. Išbandžiau tai ir pati, kai mano Sofi buvo dar kūdikis. Kaip ir dauguma mūsų pažįstamų kūdikių, Sofi buvo maitinama motinos pienu pagal poreikį, o tai reiškė, kad tarp valgymų praeidavo trys valandos (dažnai mažiau). Kai Sofi buvo aštuoni mėnesiai, jos valgymo režimas buvo maždaug toks (nors jis šiek tiek kaitaliojosi kasdien):

1 val. – motinos pienas
4 val. – motinos pienas
7 val. – motinos pienas
8.30 val. – kūdikių košė *(20 minučių nusnūdimas)*
11.30 val. – motinos pienas
12.30 val. – daržovių košė, sausainiai *(20 minučių nusnūdimas)*
14.30 val. – motinos pienas *(20 minučių nusnūdimas)*
17 val. – motinos pienas
18 val. – vaisių kompotas ar jogurtas *(20 minučių nusnūdimas)*
21 val. – motinos pienas (į lovelę nakties miegui)

Jei jums atrodo, kad visa tai labai vargino, taip iš tiesų ir buvo. Su vyru kiekvieną vakarą persimesdavome niūriais žvilgsniais tikėdamiesi, jog Sofi išmiegos visą naktį (ji buvo keturiolikos mėnesių, kai išmiegojo pirmą kartą, ir aš vis dar tyliai kasmet švenčiu tą dieną). Ji miegodavo trylika valandų per parą, o mes – vidutiniškai mažiau nei šešias, ir tą miegą dar pertraukdavo du maitinimai. Ėmiau virsti zombiu.

Panirau į „pogimdyminį liūdesį“ (nors visiškai išreikšta pogimdyminė depresija ir nepasireiškė): tarp miego trūkumo sukeltų verkimo priepuolių aš kaip paklaikusi ieškojau informacijos apie vaikų miegą. Išbandžiau „miego be verksmo“ metodą. Ėmiausi prieraišiosios tėvystės propaguojamo lingavimo prieš miegą. Galų gale, puolusi į neviltį, leidau vaikui verkti, tačiau palūžau jau po maždaug pusantros minutės. Niekas neveikė. Sofi

kaip laikrodis pabusdavo 1 val. ir 4 val., tada ramiai užmigdavo su pilnu pilveliu pieno. Mano pieno.

Vienas iš dalykų, privertusių tai ištverti, buvo mano įsitikinimas, kad tokia visų motinų dalia. Tačiau tuomet mes nuvažiavome į svečius pas vienus mano vyro draugus – jie buvo prancūzai. Ši pora turėjo aštuonių mėnesių kūdikį, ir aš maniau, kad galėsiu pareikšti užuojautą pavargusiai naujajai mamytei. Bet paaiškėjo, kad ji visai nepavargusi.

Aštuonių mėnesių Klemento valgymo režimas buvo toks:

8 val. – kėlimasis, 240 ml pieno *(2–3 valandos miego)*
12.30 val. – daržovių sriuba, mėsos košė *(10 gramų)*, vaisių košė arba jogurtas *(2–3 valandos miego)*
16.30 val. – 240 ml pieno *(1 valanda miego)*
19 val. – 250 ml pieno, sumaišyto su kūdikių koše ar daržovių sriuba *(guldomas į lovelę nakčiai).*

Pirmąją mūsų apsilankymo dieną su nuostaba žiūrėjau, kaip Klementas godžiai geria pieną, kemša košes ir po kiekvieno valgymo ilgas valandas miega. Be to, jis miegodavo visą naktį, kiekvieną mūsų svečiavimosi naktį.

Klementas buvo maitinamas keturis kartus tiksliai tuo pačiu laiku kasdien. Valgis niekuomet nebuvo duodamas anksčiau, net ir penkiomis minutėmis. Tarp valgymų jam pasiūlydavo tik vandens. Mažylis greitai išmoko, kad tik tėvai sprendžia, ką jis valgo, kur jis valgo (tik savo kėdutėje) ir kada jis valgo. Jo kantrybė buvo stulbinama: jis beveik niekuomet arba tik retkarčiais verkdavo iš alkio. Tiesą pasakius, matydama, kiek daug mažylis suvalgo, aš apskritai abejojau, ar jis kada nors būna alkanas.

Dauguma prancūzų vaikų auginami taip, kaip Klementas (kuris, beje, užaugo laimingas ir sveikas). Kiek paaugę vaikai jau būna išmokę, kad jų valgymo tvarką nustato tėvai. O tai reiškia, kad jie visai noriai sutinka su tuo, kad jiems reikia ragauti naują maistą. Tada tėvai imasi kito žingsnio:

6b prancūzų valgymo taisyklė

Tau nebūtinai patiks, bet turi tai suvalgyti.

Tėvai šią taisyklę taiko tam maistui, kurį vaikas žino ir paprastai noriai valgo. Ši taisyklė turėjo stebuklingą poveikį mano vaikams (ir man). Kai dukros atsisakydavo valgyti jau įprastą maistą sakydamos: „Man tai nepatinka“, aš labai nuliūsdavau. Bandydavau pakeisti to maisto skonį: „Daugiau sviesto? Daugiau druskos? O kas, jei uždėtume šiek tiek sojos padažo? Kečupo?“ Nejučiomis joms suteidavau sprendimų priėmimo teisę. Dabar suprantu, kad tai buvo visai normalu, nes troškau paremti mergaičių asmeninio pasirinkimo laisvę ir autonomiją (atsisakyti šito maisto – nieko tokio), bet kartu labai norėjau, kad jos valgytų sveiką maistą (jo atsisakyti negalima). Šiaurės Amerikoje – asmens pasirinkimo laisvę garbinančioje kultūroje – vaikams nereikia valgyti to, kas jiems nepatinka. Tačiau tėvai tiesiog puola į neviltį, jei atžalos maitinasi nesveikai. Taip atsiduriame ydingame rate: nervinamės dėl maisto, o vaikai, tai jausdami, dažnai valgo dar blogiau.

Prancūzai savo vaikams nesuteikia tokios pasirinkimo laisvės. Gebėjimas sveikai maitintis yra išgyvenimui jų visuomenėje būtinas įgūdis, svarbus ir mokykloje, ir darbe. Viešai reikšti nuomonę apie asmeninius maisto pomėgius Prancūzijoje yra blogo išsiauklėjimo ženklas, o blogas išsiauklėjimas čia nėra taip lengvai atleidžiama nuodėmė. Jei vaikas anksčiau jau yra ką nors valgęs ir jam tai patiko, tuomet atsitiktinis kaprizas dėl kokio nors maisto nėra toleruojamas. Jiems paprasčiausiai liepiama – švelniai, bet tvirtai – suvalgyti tai. Ir dažniausiai jie suvalgo. (Kartais ir prancūzų vaikas gali atsisakyti valgyti. Tačiau tikras *refus alimentaire* (atsisakymas valgyti) yra gana reta medicininė būklė.)

Prancūzų tėvai gauna tokios informacijos, kokios neišgirsta dauguma Šiaurės Amerikos tėvų. Prancūzų pediatrai perspėja šeimas, kad vaiko apetitas tarp dvejų ir ketverių metų amžiaus sumažėja ir tampa mažiau pastovus. Tai nulemia ir fizinės (vaikų augimas šiame amžiuje sulėtėja), ir psichologinės priežastys

(prancūzai, kaip ir visi pasaulio vaikai, taip pat pereina „ne“ fazę). Prancūzai tai vadina *la période d'opposition* (priešinimosi laikotarpiu). Taigi jie žino, kad turi ribotą laiką supažindinti vaiką su naujais skoniais, kvapais ir konsistencijomis, padėti tvirtus pamatus sveikiems valgymo įpročiams formuotis. Todėl didžiausią maisto įvairovę jie stengiasi įvesti per pirmuosius dvejus vaiko gyvenimo metus.

Turiu prisipažinti, kad mane dar kartais išmuša iš vėžių „logiška“ prancūzų tvarka, kaip reikėtų įvesti naują maistą į kūdikių ir mažų vaikų racioną. Pavyzdžiui, minkštas sūris duodamas anksčiau už kietą, nes jį lengviau sukramtyti. Taigi, Rokforo sūris gali būti pasiūlytas devynių mėnesių vaikui (ir dažniausiai jiems patinka sūrokas jo skonis ir tąsi konsistencija), o čederis bus pasiūlytas kur kas vėliau. Kokia bebūtų jūsų nuomonė apie prancūzų logiką, jų tikslas atrodo gana racionalus: išlavinti vaiko skonį, suteikti kuo daugiau patirties ir išmokyti mėgti maistą. Jie trokšta padėti vaikui pamėgti įvairovę.

Tačiau prancūzai įvairovę supranta kitaip nei amerikiečiai. Pas mus didžiausias dėmesys skiriamas visokiems mikroelementams, pavyzdžiui, omega-3 rūgštims ar geležiai. Tuo tarpu prancūzai nagrinėdami tokius dalykus praleidžia kur kas mažiau laiko. Vietoje to, jie didžiausią dėmesį sutelkia į vaiko pratinimą prie įvairiausių skonių, konsistencijų ir spalvų. Todėl jie gauna daugiau informacijos ne apie tai, kokių mitybinių medžiagų yra kokiame nors maisto produkte, o apie tai, kaip pasitelkti tam tikrus metodus (pavyzdžiui, kiekvieno maitinimo metu duoti skirtingų spalvų košes), kad vaikui būtų įkvėptas naujovės laukimo pojūtis. Duodami vaikams daugybę daržovių, neperdirbto maisto ir aukštos kokybės skanėstų, jie pratina mėgautis „tikro“ maisto skoniu.

Tiesą pasakius, daugybė prancūzų vis dar nėra įpratę pirkti maisto pusgaminių. Supratau tai neilgai trukus po sutuoktuvių su Filipu.

– Kas buvo tuose leduose, kuriuos nupirkai? – paklausė jis manęs vieną vakarą. Buvo matyti, kad jį pykina.

– Mūsų šaldytuve nėra jokių ledų, – atsakiau su nuostaba. – Mes pabaigėme ledus prieš savaitę, aš dar nenupirkau naujų.

– Bet šaldiklyje yra didelis indas, – atsakė jis. – Ir jo turinio skonis, švelniai tariant, keistokas.

– Tuoj pažiūrėsiu, – tariau sunerimusi, kad šaldiklyje užsiliko koks nors pamirštas indas su sugedusiais ledais. Mintyse Filipą jau išvydau mirties pataluose. Nubėgau prie šaldiklio ir maniakiškai ėmiau raustis po įvairiausius plastikinius indus ir dėžutes.

Didžiam savo palengvėjimui pamačiau, kad buvau teisi. Šaldiklyje tikrai nebuvo jokių ledų. Bet ko tada užvalgė Filipas? Nubėgau atgal į miegamąjį ir radau jį susiėmusį už pilvo ir besiraitantį lovoje.

– Šaldiklyje nėra jokių ledų! Ką tu valgei? – paklausiau stengdamasi neišsiduoti, jog nervinuosi.

– Tikrai yra! – atšovė man vyras. – Toje didelėje baltoje plastikinėje dėžutėje!

Nubėgau atgal į virtuvę ir atplėšiau šaldiklio dureles. Ar aš visai išsikrausčiau iš proto? Šaldiklyje buvo didelė balta plastikinė dėžutė, bet joje buvo tik šaldyta šokoladinių sausainių tešla – tokią pirkdavau prekybos centre, norėdama namuose išsikepti „šviežių“ sausainių. Prigriebusi kibirą, nubėgau atgal į miegamąjį. Mano vyras jautėsi vis blogiau.

– Ar tu valgei šitą? – paklausiau su nepasitikėjimu, mojuodama priešais jo pusiau užmerktas akis dėžute. Pamačiusi jo žvilgsnį, bandžiau išlikti rami. – Tai ne ledai. Tai sausainių tešla!

Dabar atėjo laikas jo nuostabai:

– Tai tu iš jos kepi sausainius? Niekuomet negirdėjau apie tokius dalykus!

– Kiek tu suvalgei? – toliau kvočiau jį netikėdama, kad šaukštas tešlos galėtų jį taip susargdinti.

– Na, pilną dubenėlį, – prisipažino jis. – Skonis buvo kiek keistokas, tačiau pamaniau, kad tai turbūt koks nors naujas amerikietiškas skonis ir nenorėjau išmesti, todėl ir suvalgiau.

Kaip supratau (po kelias minutes trukusio isteriško juoko, prie kurio Filipas, deja, prisijungti negalėjo), tai buvo vienas

prancūzų auklėjimo trūkumų: kadangi ilgus metus jiems kalama į galvas *nekelti* dėl maisto sumaišties, žmonės iš mandagumo gali suvalgyti ir nevalgomus dalykus, net jei tai prieštarauja jų norui ir sveikam protui. Tačiau kai kalbame apie mano vyrą, visa problema greičiau buvo ne jo skonio svogūnėliai, o mano apsipirkimo įpročiai. Praėjo daug laiko, kol jis atleido man, kad nupirkau tokią „maisto klastotę".

Štai dar viena labai paprasta tiesa: maitinkite savo vaikus ne perdirbtu, ne pramoniniu būdu, o namuose pagamintu maistu, ir jie išmoks tokį maistą mėgti. Taigi, prancūzai labiausiai rūpinasi ne griežtu vaiko suvartojamo maisto kontroliavimu arba „maisto klastočių" draudimu. Jų tikslas yra išmokyti vaikus valgyti visavertį maistą ir padėti suprasti, kad taip maitindamiesi žmonės kur kas geriau jaučiasi.

Rezultatai – žinant, kiek daržovių ir vaisių suvartoja prancūzų vaikai – yra įspūdingi. Prieš visiškai įtikėdama prancūzų požiūrio pagrįstumu, aš, tiesą sakant, peržvelgiau statistiką. Prancūzai rekomenduoja vaikams suvalgyti penkias daržovių ir vaisių porcijas per dieną. Tik mažiau nei pusė vaikų (42 procentai) šį tikslą pasiekia. Didelė dalis likusiųjų yra gana arti šio tikslo. Tuo tarpu paskaičiuota, kad tik 10 procentų amerikiečių vaikų ir paauglių (ir 20 procentų mažų vaikų) suvalgo amerikiečių vyriausybės nustatytą dviejų su puse puodelio vaisių ir daržovių normą per dieną. Be to, populiariausias „vaisius" Šiaurės Amerikoje iš tiesų tėra vaisių sultys (jos sudaro beveik pusę mažų vaikų suvartojamų vaisių). O dažniausia amerikiečių vaikų valgoma „daržovė" yra skrudintos bulvytės (remiantis kai kuriais tyrimais, jos sudaro beveik pusę suvartojamų daržovių), tuo tarpu prancūzų statistikoje jos net nepriskiriamos daržovėms.

Nujaučiu, ką manote. Man taip pat kilo šis klausimas. *Kaipgi prancūzai priverčia savo vaikus suvalgyti tiek daržovių ir vaisių?*

Svarbu, kaip anksti vaikai supažindinami su įvairiausiu maistu ir ko tuo siekiama. Atkreipkite dėmesį, kad prancūzų tėvai stengiasi ne tik pripratinti vaikus valgyti vaisius ir daržoves.

Jiems labiau rūpi vaiko apetitas. Prancūzai žodžiu „apetitas" įvardija psichologinę būseną, kuri verčia asmenį valgyti ir pasisotinti. Todėl apetitas jiems reiškia ne tik tuščią skrandį, bet ir galvoseną. Valgymas yra veiksmas, o apetitas – jausmas, skatinantis tai daryti. Šis jausmas priklauso nuo daugelio dalykų: paros laiko, noro valgyti, požiūrio į aplinką ir taip toliau. Prancūzai žadina vaikui apetitą emociškai, psichologiškai ir fiziologiškai. Ir jie tai daro visai kitaip nei amerikiečiai.

Šiaurės Amerikoje mažiems vaikams duodamų maisto produktų pasirinkimas nedidelis, naujas maistas įvedamas labai lėtai. O vėlesnėms mitybinio auklėjimo fazėms iš viso taikoma labai nedaug taisyklių. Kaip tėvus informuoja Amerikos pediatrų akademija (APA) vaikų auklėjimui skirtame tinklapyje: „Didžiajai vaikų daliai nėra jokio skirtumo, koks kietas maistas jiems duodamas pirmiausia." „Karas prie stalo", gydytojų parašytoje ir APA išleistoje (bei jų tinklapyje reklamuojamoje) knygoje, visas skyrius skiriamas kečupui kaip svarbiausiam vaikų pasirenkamam pagardui. Šioje knygoje išdėstytos kai kurios mintys priverstų prancūzų pediatrus krūpčioti (pavyzdžiui, kečupu siūloma gardinti daržoves ir taip padėti vaikui pamėgti jas. Pabrėžiama, kad tai neturės įtakos vaikui ateityje pratinantis prie naujo maisto skonių.).

APA ekvivalentas Prancūzijoje yra *Société Française de Pédiatrie* (Prancūzijos pediatrų draugija). Ilgiausias jų leidinio, skirto kūdikių ir mažų vaikų mitybai, skyrius vadinasi „Maisto paįvairinimas". Jame net nepaminėtas kečupas. Paskaičius šį leidinį (ir kitus šios šalies pediatrų parašytus tekstus), galima rasti žavingų įžvalgų apie prancūzų tėvų požiūrį į savo kūdikių mitybos įvairovę. Visų pirma, jie labai tiksliai nustato naujo maisto įvedimo laiką ir stadijas. Receptų knygos (ir kūdikių mitybai skirti tinklapiai) paprastai suskirstomi į tokias kategorijas: 4–5 mėnesiai, 6–9 mėnesiai, 9–12 mėnesių, 12–18 mėnesių bei 18–36 mėnesiai. Kiekvienu laikotarpiu įvedama vis nauja maisto produktų grupė, tuo siekiama, kad vaikas iki trejų metų valgytų viską, ką valgo suaugusieji.

Prancūzijoje tėvai keturių mėnesių kūdikiui pirmiausia siūlo ne košės (kaip įprasta Šiaurės Amerikoje), o skystos daržovių košelės ar sriubos. Įprastai pediatrai pataria praskiesti ją pienu ir duoti iš buteliuko. Pirmąją dieną šaukštelis į pieną įdėtos košės (tarkime, porų) supažindina vaiką su skoniu. Vėliau sriubos kiekis didinamas (o pieno kiekis mažinamas). Po mažiau nei savaitės vaikas kaip pagrindinį dienos patiekalą jau geria ne pieną, o daržovių sriubą. Kitas žingsnis yra pamažu tirštinti sriubą ir nuo „srebiamos šaukštu" pereiti prie „kabinamos šaukštu". Pradėję mokytis valgyti šaukštu vaikai jau būna pamėgę daržoves.

Vaisiai įvedami neilgai trukus po daržovių ir paprastai duodami pavakariams. Žinodami, kad tėvai gali nekantrauti kuo greičiau pripratinti atžalą prie įvairių skonių, pediatrai švelniai perspėja: „Geriau būtų pasiūlyti tik vieną naują vaisių per dieną, tai leidžia kūdikiams priprasti prie specifinio atskirų vaisių skonio."

Kai mažyliui sueina devyni mėnesiai, naujovių ratas būna išsekęs. Tuo metu vaikas jau valgo daug daržovių. Kai kuriems jos vis dar duodamos kaip skysta sriuba, supilta į buteliuką, kiti jau valgo šaukštu (šis metodas labiau tinka, jei kūdikis maitinamas motinos pienu). Valgiaraštyje yra morkos (bet ne per daug, nebent vaikui kartotųsi vidurių užkietėjimas), žalieji žirneliai, špinatai, cukinijos, jauni porai (baltos dalys), jaunos cikorijos, burokėliai ir moliūgai. Ir vėlgi – tėvai skatinami duoti vienu kartu tik vienos rūšies daržovę ir taip ugdyti vaiko skonio svogūnėlius. Košės nerekomenduojamos, nebent įmaišyti vieną ar du valgomuosius šaukštus košės į rytinį ar vakarinį pieną. (Prancūzų modelyje aš sutinku ne su viskuo: nors kūdikių maitinimo motinos pienu nauda yra įrodyta, Prancūzijoje motinos pienu maitinamų kūdikių yra mažiausiai iš visų išsivysčiusių pasaulio šalių. Ir jei prancūzės vis dėlto maitina mažylį savo pienu, po dviejų mėnesių dažniausiai nutraukia maitinimą.)

Antroji – sudėtingesnė – maisto įvairinimo fazė prasideda nuo vienerių metų ir trunka iki maždaug trejų – tai kritinis

vaiko vystymosi periodas, kurio metu prancūzai formuoja (kai kuriuose šaltiniuose galima rasti žodį „konstruoja") savo vaikų skonį. Mėgstamos jų daržovės gali atrodyti net kiek keistai, bent jau amerikiečiui. Pavyzdžiui, mano anyta buvo nustebusi, kad dukroms iš daržovių pirmiausia pasiūliau žaliųjų žirnelių – jos manymu, jų skonis ir konsistencija yra „per daug stiprūs". Prancūzai išties klasifikuoja daržoves į „švelnias" ir „stiprias" (kartais kiek netvarkingai, bent jau mano nuomone) pagal jų skonį. Man paaiškino, kad „švelnias" daržoves (pavyzdžiui, jaunus porus) reikėtų duoti anksčiau už „stiprias", pavyzdžiui, kopūstus, pastarnokus, svogūnus, pomidorus, paprikas, baklažanus ir petražoles. Pietų Prancūzijoje gyvenanti draugė Lorensa savo vaikams pirmiausia pasiūlė paprastos cukinijų košės, o tuomet per kelis kitus mėnesius į ją pridėjo pomidorų ir petražolių. Kai jos sūneliui Antuanui suėjo pusantrų metų, į košę jau buvo dedamas baklažanas ir paprika, o košės struktūra pasikeitė iš skystos į tirštą, ir Antuanas ėmė valgyti kažką panašaus į *ratatouille* (daržovių troškinį).

„Stiprių" daržovių sąrašas daugeliui amerikiečių turbūt pasirodytų bauginantis, tačiau prancūzai paprastai maitina šiomis „neįprastomis" daržovėmis savo vaikus nė nesusimąstydami. Kada nors girdėjote apie tokius *cardons?* Aš taip pat negirdėjau, tai tam tikra artišokų rūšis. Prancūzijos pediatrų draugija įrašiusi juos į rekomenduojamų daržovių sąrašą, jų galite rasti daugelyje turgaviečių. Dar šiame sąraše puikuojasi salsvienis. Man teko paieškoti šios daržovės ir aš sužinojau, kad tai Jeruzalės žvaigžde (arba augaline austre) vadinamas augalas, kurio aš niekuomet net neregėjau, ką jau kalbėti apie davimą savo vaikams.

O tokio dalyko nerasi Prancūzijos pediatrų draugijos sąrašuose, nors jis minimas visuose Šiaurės Amerikos protokoluose:

Naujus maisto produktus įveskite tik po vieną, tarp jų turi būti bent 2–3 dienų pertrauka. Jei atsiranda tokių simptomų, kaip viduriavimas, vėmimas ar bėrimas, nedelsdami nutraukite maitinimą nauju produktu ir kreipkitės į savo gydytoją.

Kai dar buvau šviežiai iškepta mamytė, tokio pobūdžio teiginiai mane labai baugino. Naujo maisto davimas mano kūdikiui gali sukelti viduriavimą ir vėmimą? Žagt! Taigi, buvau ypač atsargi. Kai Sofi suėjo vieneri, ji valgė dar gana ribotą kiekį daržovių (batatus, t. y. saldžiąsias bulves, žaliuosius žirnelius, bulves, moliūgą ir morkas), pagrindinis jos maistas, galima sakyti, buvo duona ir krekeriai.

Tuo tarpu Sofi pusseserės ir pusbroliai jau buvo ragavę porų, cukinijų ir daug kitų daržovių. Tai buvo įprasta ir normalu. Kai prancūzų vaikams sueina vieneri, jie jau valgo daugybę daržovių. Kiekvieno valgio metu jiems duodama ir grūdinių patiekalų, bet tai sudaro santykinai nedidelę jų mitybos dalį. Kai vaikams sueina dveji (tai laikas, kai gali pasireikšti neofobijos ar priešinimosi valgymui ženklai), daugelis vaikų jau būna ragavę daug įvairesnio maisto nei dauguma suaugusių amerikiečių. Ir tai tęsiasi iki pat paauglystės. Tarp Kristelės man atsiųstų mokslinių tyrimų buvo ir prancūzų mitybos specialistų atlikti tyrimai apie nemėgstamą maistą. Perskaičiau jo rezultatus su vis didėjančia nuostaba, nes negalėjau patikėti, kokią daugybę maisto produktų yra ragavę prancūzų vaikai. Tarp dažniausių šiame sąraše minimų „maisto produktų, kurių nemėgstu ar nekenčiu", buvo: austrės, jautienos liežuvis, virta cikorija, pastarnokas, kepenys, smegenys (šaltinis nenurodytas), žarnokai, kaštainių kremas ir inkstai. Na, išskyrus pastarnoką, daugelis amerikiečių tėvų (įskaitant ir mane) ir patys niekuomet nėra ragavę tokio maisto. Tačiau prancūzų vaikams reguliariai duodamas pats įvairiausias maistas ir jie mato, kad ir jų tėvai taip valgo ir mėgaujasi tuo. Taip vaikai išmoksta tikėti Auksine prancūzų valgymo taisykle: *Il faut manger un peu de tout* (žmogus turi valgyti visko po truputį).

Visa tai permąstydama aš ėmiau vis labiau ir labiau nerimauti. Buvo jau sausio vidurys. Ankstesnė nesėkmė privertė mane jaustis visiškai bejėgei. Ypač kankino mintis, kad šešiametė Sofi jau per didelė, kad galėčiau sėkmingai įgyvendinti *planą*. Ji

jau negalėjo pakęsti naujo maisto ragavimo. Ir aš puikiai ją supratau – man taip pat tai nelabai patiko, nors ir žinojau, kad reikšti savo asmeninius maisto pomėgius, prancūzų akimis, buvo blogo išsiauklėjimo viršūnė.

Tačiau Sandrina paguodė mane, kad valgykloje Sofi valgė gerai. Gryna teisybė, priešpiečių metas kartais būdavo svarbiausias dienos įvykis. Prieš savaitę, vos prasidėjus pamokoms po Kalėdų atostogų, Sofi namo iš mokyklos grįžo spindinčiu veidu. „*Maman*, man davė *fève!* (pupą)“. Matydama, kad aš nelabai ką supratau, ji nusijuokė ir paaiškino. Valgykloje jai davė specialų desertą: *galette des rois* (karalių pyragėliai). Vienoje iš porcijų buvo paslėpta maža figūrėlė – bet tik viena. Prie kiekvieno stalo buvo po vaiką, kuriam savo pyragėlyje pasisekė rasti tą figūrėlę, ir jis likusią dienos dalį buvo *reine* (karaliene) arba *roi* (karaliumi). Sofi parodė man popierinę karūną, kurią tvirtai spaudė rankose, *fève*, kuri iš tiesų buvo ne pupa, o mažytė porcelianinė karalienės su karūna figūrėlė. Na, žinoma! Juk tądien buvo *Fête des Rois* (krikščioniška Trijų Karalių šventė), kai vaikai visoje Prancūzijoje valgo pyragą, kepamą tik šią dieną, ir džiaugiasi vaidmenimis, skirtais tik šiai dienai.

Prisiminusi Sofi istoriją supratau, kad Sandrina teisi. Dukra jau buvo pasiruošusi pradėti prisitaikyti prie prancūzų valgymo taisyklių ir namuose. Tačiau nebuvau tikra, kad tam pasiruošusi *aš*. Vis dar atrodė, kad man visko per daug. Be vaikų auklėjimo ir darbo dienos, man dar teks suplanuoti vaikų mitybos paįvairinimą, tarsi būčiau kokio *Michelin* žvaigždėmis apdovanoto restorano virėja? Pirma mintis buvo maištauti. Tačiau receptų knygos mane taip viliojo, aš vis pasklaidydavau jas. Kai gerdama savo rytinę kavą varčiau vieną iš kūdikių receptų knygų, staiga man toptelėjo: *gal man pradėti viską nuo pradžių? Juk mergaitės dar neragavo visų daržovių košių, kodėl gi joms nepradėjus to daryti dabar?* Kuo daugiau apie tai mąsčiau, tuo labiau mane jaudino ši mintis. Košes aš patieksiu kaip sriubas. Taip pasipriešinsiu įprastiniam savo dukrų prieštaravimui, kai duodu naujo maisto: juk

jas atbaido maisto išvaizda ir konsistencija. Kai jos pamėgs kokios nors naujos daržovės skonį sriuboje, aš imsiu gaminti įvairius patiekalus su ta daržove. Galų gale, juk būtent taip pratinami kūdikiai. Tiesą pasakius, *la soupe* (sriuba) buvo mėgstamas prancūzų vakaro valgis.

Tarsi koks „maisto atgimimas", pamaniau (nors šis terminas skambėjo taip hipiškai, kad aš pasilaikiau jį sau). Nusprendžiau per mėnesį įvesti tuziną daržovių. Tai bus mūsų šeimos *eksperimento su kaliarope* versija. Įkvėpimo pasisėmiau iš Sirilo Linjako (Cyril Lignac), kovotojo dėl mokyklų valgyklų, apie kurį išgirdau iš Sofi mokytojos, receptų knygų. Iš bibliotekos parsinešiau vieną jo receptų knygą ir džiaugiausi skaitydama įžvalgius jo posakius, kurie puikiai apibendrino prancūzų filosofiją. Man labiausiai patiko: „Jei norite pamėgti maistą, pradžioje turite jį *prisijaukinti.*" Šis sakinys reiškė laipsniškai vykstantį procesą, kai pirmiausia susipažįstama ir galų gale pradeda sieti artimi ryšiai. Tą pačią mintį radau ir Kristelės man atsiųstoje psichologės Natali Rigal (Natalie Rigal) knygoje *La naissance du gout* („Skonio gimimas"), kur buvo rašoma apie naujo maisto tyrinėjimą pasitelkus regą, uoslę, lytėjimą, skonį ir net klausą.

Man kilo naujų minčių, kaip galėčiau susidoroti su galimu atsisakymu valgyti mano paruoštą maistą. Pabandysime skonio treniravimą, kaip mokykloje. Jei vaikai nenorės ragauti kokio nors maisto, paprašysiu jų pauostyti jį ir apibūdinti. Jie ir toliau susidurs su tuo produktu (ir, prancūzų nuomone, situacija turėtų gerėti). Iš patirties žinojau, kad vaiką įkalbinus paragauti kokio nors maisto (nors ir mažytį kąsnelį), galima išmokyti jį tą maistą pamėgti. Todėl kai maistas trečią kartą atsidurs ant stalo, nusprendžiau aš, vaikai jau *turėtų* jo paragauti. Jiems visai nebūtina jį valgyti. Kaip ir prancūzai, aš neversiu mergaičių valgyti, tiesiog neduosiu jokių pakaitalų.

Sklaidydama receptų knygas, su entuziazmu mintyse piešiau mūsų savaitės „ragavimo valgiaraštį" (taip jį pavadinau). Patiekdama sriubą, kasdien įvesiu po naują daržovę. Tai bus

pirmasis patiekalas. Šiek tiek pasvarsčiusi, pradžiai pasirinkau porus ir špinatus. Abi šios daržovės, pasak prancūzų, „švelnios“, o tamsiai žalia spalva bus išbandymas. Dar įdėjau raudonosios paprikos, mėgstamiausios mano daržovės. Raudonieji lešiai sriubą sutirštino. Kad šeima jaustųsi geriau, nepamiršau ir įprastų morkų.

Nusprendžiau, kad sriubos bus paprastos ir tokios pačios konsistencijos kaip kūdikių košelės. Kiekvienoje jų bus tik viena ar dvi pagrindinės sudedamosios dalys, kad daržovių skonis aiškiai pasijustų. Nė viename patiekale nebus druskos ar prieskonių (išskyrus nedidelį druskos kiekį sūdytame svieste, kuriuo pagardinsiu sriubas). Kai tik mergaitės pamėgs kokią nors daržovę, tą pačią savaitę ji pasirodys pagrindiniame patiekale (ar bus duota žalia). O kai tik jos įpras prie kas vakarą pateikiamų naujų skonių, pradėsiu taikyti ir kitas prancūzų valgymo taisykles, pavyzdžiui, draudimą užkandžiauti. Bet pirmiausia naujo maisto ragavimą paversime malonumu.

Šios idėjos buvo įkvepiančios, tačiau vienas dalykas mane vertė dvejoti. Košelių gaminimas atimdavo nemažai laiko, ir tai manęs nedžiugino. Tačiau čia, kaip ir daugelyje su kulinarija susijusių dalykų, prancūzai vėl parodė savo išradingumą. Kažkoks be galo protingas žmogus išrado būtent tai, ko man reikėjo (ir kas labai praversdavo daugeliui prancūzų). „Baby Cook“ (*Bi-bi kuk*, žavingai tardavo mano vyras) išdidžiai įsitaisė ant mano virtuvės darbastalio. Tai buvo nedidelis smulkinimo aparatas, bet jo šone dar buvo talpa, į kurią galima pripilti vandens (panašiasi kaip kavos aparate). Daržovės išvirdavo garuose ir būdavo sutrinamos iki tobulos konsistencijos, ir visa tai – viename prietaise (be to, maistą vėliau galima pašildyti arba sušaldžius atšildyti, jei reikia). *Voilà!* (Na, štai!)

Dabar mes jau buvome pasirengę pradėti nuo pirmosios naujo *plano* dalies. Labai išdidi prikabinau valgiaraštį ant pripildyto šaldytuvo.

Lundi (*Pirmadienis*)	*Mardi* (*Antradienis*)	*Mercredi* (*Trečiadienis*)	*Jeudi* (*Ketvirtadienis*)	*Vendredi* (*Penktadienis*)
Kreminė morkų sriuba	Miela porų sriuba	Maloni paprikų sriuba	Skanutėlė lęšių sriuba	Ypatingas špinatų padažas

Kiekvienam patiekalui sugalvoti įmantrų pavadinimą buvo mano vyro idėja. Nesvarbu, kad vaikai dar nemokėjo skaityti: mes perskaitydavome jiems pavadinimus ir visi sutiko, kad taip jie labiau žadino apetitą (ar bent jau smagiai skambėjo). Filipas šią idėją nusižiūrėjo vietinės mokyklos valgykloje, kurioje valgių pavadinimai valgiaraštyje skambėjo patraukliau už prabangiausių restoranų mano šalyje siūlomus patiekalus.

– Viskas priklauso nuo reklamos, – pasakė jis man vieną dieną, parvežęs Sofi namo. Jis nugirdo dukters pokalbį su Mari apie burokėlių salotas, kurias jos valgė priešpiečiams. – Pusė visos patiekalo sėkmės priklauso nuo jo pateikimo – staltiesės, įrankių, servetėlių, indų, o dar kita pusė – nuo valgių pavadinimų. Net ir mažiems vaikams kur kas įdomiau, jei kas nors labai gražiai pavadinta.

Tuo metu jo žodžiai man neatrodė labai įtikinami. Tačiau tai buvo pirmas Filipo savanoriškas prisidėjimas prie *plano*, todėl nusprendžiau patenkinti jo norus. Prisiminiau žurnale skaičiusi apie maisto reklamavimą vaikams: vaisiai ir daržovės turėtų būti sudedami į patraukliai atrodančius indus, patiekalams sugalvojami įmantresni pavadinimai. Prancūzai tai vadina *l'art de la présentation*, menu pateikti maistą.

Mūsų prancūzai draugai buvo labai laimingi, galėdami duoti patarimų šia tema, ypač apie tai, kaip stalą paversti ypatinga vieta vaikams. Vienas iš pasiūlymų buvo nupirkti vaikams gražius stalo įrankių komplektus. Netrukus mergaitės jau džiaugėsi Babaru, Barbapapa, Tintinu ir Mažuoju princu. *Mamie* davė mažus rankų darbo dubenėlius, ant kurių buvo nupiešti Bretanės nacionaliniais kostiumais apsirengę vaikai, kiekvieno dubenėlio šone

mielu kursyviniu raštu buvo įspausti mergaičių vardai. Netrukus namuose atsirado ir padėkliukai su arkliais – tai buvo *Papi* dovana, nes jis mėgo anūkes nusivesti pajodinėti poniais. Tikėjausi, kad šios malonios smulkmenos padės mergaitėms susipažinti su nauju maistu.

Vis dėlto aš vis dar nesiryžau vėl imtis savo *plano*. O kas, jei man nepavyks? Praėjo savaitė, o aš vis atidėliojau. Jau minėjau, kad aš ir pati buvau gana išranki maistui. Kai buvau vaikas, valgydavau vos kelis savo mėgstamus patiekalus (sumuštinius iš *McChicken*, kepintą sūrį su kečupu ir obuolių padažą). Paauglė dažniausiai pasišildydavau ką nors pietums mikrobangų krosnelėje ir suvalgydavau vienui viena. Mūsų tėvai valgydavo vėliau, kartais sėdėdami priešais televizorių. Visi labai daug laiko praleisdavo savo kambariuose. Vėliau aš įsidarbinau po pamokų *McDonald's* restorane, po to – vietinėje vaistinėje. Tad nieko nuostabaus, mąsčiau sau, kad iki šiol nesupažindinau mergaičių su didesne maisto įvairove. Pradėjau nerimauti, kad Sofi ir Klerė gali virsti užkietėjusiomis neofobėmis, jei nepradės valgyti naujo maisto, ypač turint galvoje, kad iki šiol aš neskatinau jų to daryti.

Praėjo beveik savaitė, o aš vis dar nebuvau pagaminusi nė vienos sriubytės. Galų gale Žanina pati ėmėsi iniciatyvos. Nieko nepranešusi iš anksto, vieną vėlyvą penktadienio popietę ji pasirodė mūsų namų tarpduryje su pilnu krepšiu maisto produktų.

– Atvykau pietums! – pasakė ji džiaugsmingai. – Eik ir pabaik savo darbus! – švelniai išvijo mane iš virtuvės.

Po kelių minučių namuose pasklido kepinamų svogūnų kvapas. Kaip ir dauguma prancūzių, Žanina – puiki virėja. Mane stebino tai, kad kasdieniniams valgiams ji vartojo labai nedaug prieskonių, žolelių ir pagardų: svogūnus, petražoles, česnaką, baltą vyną, druską ir pipirus. Su jais Žanina sugebėdavo pagaminti visą puokštę nuostabių patiekalų, paprastai per mažiau nei pusę to laiko, kiek užtrukčiau gamindama tokį patiekalą aš. Ir visuomet ji ir virtuvė būdavo nepriekaištingai švarios. Aš pavy-

dėjau jos „jokios netvarkos, jokio sąmyšio“ metodo: kaip žmogus gali taip paprastai pagaminti tokį skanų maistą?

Mūsų vaikams taip pat patiko, kaip ji gamina.

– *Mamie, ça sent bon!* (Močiute, kaip puiku!) – sušuko Sofi, kai parsivežiau mergaites namo.

Pavakariai buvo tikras skanumėlis: *Mamie* firminis patiekalas. Švieži, vis dar šilti prancūziški batonai buvo supjaustyti penkių colių ilgio gabalais ir prapjauti išilgai. Pro siaurą plyšelį *Mamie* prikišo sūdyto sviesto iš vietinio mūsų kaimo ūkio (sviesto spalva kisdavo beveik kas savaitę, priklausomai nuo to, ką ėsdavo karvutės). Tuomet ji sukišo susmulkintą tamsaus šokolado plytelę. Paskaninto batono galiuką močiutė apvyniojo popieriniu rankšluosčiu (taip mažos rankutės liks švarios) ir po vieną padavė nekantraujančioms mergaitėms. *Niam niam!*

Visa gudrybė su šiuo užkandžiu yra ta, paaiškino man *Mamie* vėliau, kad (kaip ir didelė dalis tradicinių patiekalų, skirtų pavakariams), nors jis atrodo kaip skanėstas, iš tiesų yra gana sveikas. Tamsiajame šokolade gausu mineralų (pavyzdžiui, magnio), o paprasta duona su sviestu aprūpina aktyviems vaikams reikalingais angliavandeniais. Svarbu tai, kad antra porcija vaikams neduodama. Gana didelis šio maisto kaloringumas lemia, kad nuo stalo vaikai pakyla pasisotinę, bet pietų metui jie vėl praalks.

Žanina buvo teisi. Po dviejų valandų, prieš pat 19 val., mergaitės vėl buvo pakviestos prie stalo. Vienas sušukimas: „*À table!*“ (Prie stalo!), ir jos atbėgo iš sodo.

Kol mergaitės žaidė lauke, *Mamie* apgalvojo vakaro valgio strategiją. Stalas buvo papuoštas servetėlėmis, naujaisiais stalo įrankiais ir ypatingais mergaičių dubenėliais (tada jos juos pamatė pirmą kartą). Ties kiekvieno valgytojo vieta buvo padėtos mažytės valgiaraščio kortelės. Ypatingasis špinatų padažas, garsiai perskaičiau smalsaujančioms mergaitėms.

Valgymas prasidėjo nuo dviejų ant stalo pasirodžiusių mažų dubenėlių, pridengtų lėkštelėmis. Sofi pasilenkė arčiau.

– Kas viduje? – paklausiau norėdama pasižiūrėti.

Mamie švelniai patraukė mano rankas, besitiesiančias link lėkštelių.

– Leisk joms tai padaryti! – perspėjo ji.

Po dangteliais buvo mažos patiekalų porcijos, panašios į tamsiai žalią padažą su mažais sviesto trupinėliais, kurie lėtai tirpo, virsdami permatomais šulinėliais. Virš dubenėlių kilo garų tumulai. Mergaitės pradžioje spoksojo be žodžių, o tuomet prapliupo juoku, pamačiusios, jog sviesto gabalėliai iš tiesų buvo taip meniškai išdėlioti, kad susidarytų linksmi veidukai su dantukų pilnomis burnomis.

– Greičiau! Suvalgykite juos, kol dar neištirpo! Ko norėtumėt pirmiausia? Akytės ar dantuko? – ragino *Mamie*.

Klerė darbo ėmėsi pirmoji. Į jos burną nukeliavo sviestinė akytė su kąsniu žalios masės. Jokios reakcijos. Po akimirkos šaukštas buvo tuščias. Tą patį padarė ir Sofi. Ji susikrovė du sviestinius dantukus su pilnu šaukštu žaliosios masės. Neryžtingai ji pabandė ir antrąjį šaukštą. Šį kartą tuščias šaukštas pasirodė jau greičiau. Netrukus linksmi veideliai pranyko burnose, o mergaitės gramdė savo dubenėlių dugnus. Kai jos išgramdė paskutinius kąsnelius, dugnuose pasirodė besišypsančių kiškučių veidai. Jos tylomis palinksėjo galvomis ir kurį laiką dar stebėjo savo dubenėlius.

Žaninos apsilankymas mums davė puikią pradžią. „Šventiška ir malonu", primindavau sau kasdien artėjant pietų metui.

– Stalas turi būti laimingiausia namų vieta, – primindavo man vyras, kai aš vėl imdavau nerimauti dėl valgymo.

Ir aš iš tiesų jaučiau įtampą, kadangi valgio gaminimas reikalavo papildomų pastangų tokiu metu, kuris visuomet man kėlė didžiausią stresą – vėlyvą popietę (Filipas ir aš tas valandas vadindavome „arseno valandomis"). Laimei, Prancūzijoje mes buvome kur kas mažiau užsiėmę. Tikrasis mokymas prancūzų vaikams prasidėdavo tik sulaukus šešerių ar septynerių, popa-

mokinės veiklos buvo mažai, tad namuose susirinkdavome gana anksti, turėjau pakankamai laiko ką nors greitosiomis paruošti, o stebuklingasis aparatas *Bi-bi kuk* (kaip mes jį pavadinome) buvo pagrindinis mano ramstis.

Aš iš anksto sugalvodavau, ką naujo ir gudraus pasakysiu per pietus, tačiau pasirūpindavau, kad mano žodžiai būtų labiau raginantys, o ne bauginantys.

Tau nepatiko? Galbūt dėl to, kad dar neparagavai pakankamai daug kartų. Na, galbūt kitą kartą!

Tau nepatiko? Viskas gerai, tau patiks, kai paaugsi.

Esi alkana? Puiku. Tau tikrai patiks... (pasakykite kito valgymo pavadinimą). Mes valgysime tikrą skanumėlį: ... (patiekalo pavadinimas).

Nors vis dar nerimavau, didelei mano nuostabai, *planas* ir toliau veikė. Ne kiekvienos sriubos mergaitės paragaudavo iš pirmo karto. Tačiau po dviejų ar trijų savaičių jos jau buvo išbandžiusios viską iš mano sąrašo. Tai buvo dar viena pamoka, kurios išmokau iš knygų apie vaikų auklėjimą: vaiko valgomo maisto kokybę vertinkite savaitės laikotarpyje (ar savaičių), ir nereikalaukite visavertės mitybos kaskart jiems atsisėdus prie stalo.

Pastebėjau, kad nebloga mintis palikti maistą priešais, nors dukros ir atsisakydavo jį valgyti, kol su Filipu baigdavome savo porcijas. Matydamos mus valgančius, mergaitės paprastai sutikdavo bent paragauti. Žinoma, kartais tekdavo palūkėti, kol tas maistas vėl pasirodydavo valgiaraštyje. Nenuostabu, kad Klerė buvo godesnė ragautoja (Sofi paprastai tekdavo įtikinėti, kad pasektų sesers pavyzdžiu).

Dabar jau pati įsitikinau, kad vaiko vaikui perduodama reklama puikiai veikia. Juokingiausias mano aptiktas eksperimentas buvo toks: mokslininkai sukūrė naują mėlynos spalvos maistą

vaikams ir stebėjo, kaip mokinių perduota neigiama arba teigiama informacija padidins ar sumažins suvartojimą. Rezultatai buvo tokie, kokių ir tikėtasi: bendraamžių spaudimas veikia. Tačiau keisčiausia buvo tai, kad teigiamos informacijos apie naująjį mėlyną maistą iš bendraamžių gavę vaikai dažniau bandė ir kitą dieną duoto naujo maisto, net jei tuo metu buvo vieni patys.

Perskaitę apie tai (ir pamąstę apie „pozityvią informaciją"), mes pabandėme pakeisti ir savo kalbėseną. Aš vengdavau sakyti, kad maisto skonis yra „geras" arba „blogas". Vartojau tik teigiamus apibūdinimus, pavyzdžiui, „geras", „skanus". Jei manydavau, kad kažkas yra nesveika, taip ir pasakydavau, paaiškindavau, kodėl taip manau. Ir mergaitės buvo skatinamos taip kalbėti.

Norėdama įtikinti dukras valgyti nesutrintas daržoves (ir siekdama įtikti savo svainiui, kuris erzindavo mane dėl mano „skysto maisto mados", ilgai nelaukus (maždaug per savaitę), patiekdavau jas virtas ar šviežias. Tai nebuvo taip sudėtinga, kaip atrodė iš pradžių, dar tik sudarinėjant valgiaraštį. Aš tiesiog atidėdavau kelias daržoves prieš gamindama košeles, o po kelių dienų ištraukdavau jas iš šaldiklio. Supjaustydavau jas plonomis juostelėmis ir duodavau mergaitėms tik kelis garuose apvirtus gabaliukus. „Svarbiausia, kad jos bent *paragautų* šių daržovių, – vis primindavau sau. – Joms nereikia *suvalgyti* visko." Mažos porcijos nesukeldavo įtampos nei joms, nei man. Be to, pasiūlydavau tų daržovių su kokiu nors mergaičių mėgstamu patiekalu, todėl per pirmąsias kelias savaites makaronai valgiaraštyje pasirodydavo dažniau, nei norėčiau. Netrukus daržovės ir makaronai buvo sumesti kartu, ir mes visi – net ir aš su Filipu – laikėmės „vienas makaronas, vienas gabalėlis daržovių" taisyklės. Mergaitės prisijuokė iš Filipo bandymų nugvelbti iš jų vieną kitą makaroną, o dėl jo geranoriško nusiteikimo būti „pagautam" joms buvo lengviau laikytis naujosios taisyklės.

Svarbiausia, pasirūpinome, kad visuomet prie stalo su vaikais sėstų bent vienas iš tėvų. Iki šiol mūsų vaikams valgant kuris nors iš mūsų būdavo darbe, o kitas sukiodavosi po namus (rū-

pindamasis skalbimu, valymu ir tvarkymu, elektroninių laiškų išsiuntimu ar gauto pašto tikrinimu). Dabar rasdavome laiko prisėsti prie stalo kartu. Valgėme lygiai tą patį, ką ir vaikai. Skaitydama mokslinių tyrimų išvadas sužinojau, kad vaikų valgymo įpročius daugiausia formuoja tai, ką jiems matant valgo tėvai (o ne tai, ką jie *liepia* vaikams valgyti).

Kartu su mūsų šūkiu – šventiška ir malonu – nusprendžiau baigti ir su bausmėmis. Tačiau kaip man paaiškino Filipo motina, turėjo būti įvestos natūralios pasekmės. Svarbiausia yra tai, kad visi patiekalai paduodami logiška seka: *entrée, plat,* (užkandis, pagrindinis patiekalas), o tuomet desertas. Jei nesilaikai sekos, sulaužai taisyklę. Vadinasi, jei nevalgai užkandžio ar pagrindinio patiekalo, negausi ir deserto. Su visa atjauta paaiškinau tai mergaitėms, ir jos tai priėmė greičiau nei aš pati. Labai padėjo knygelės vaikams: vienoje išdykęs peliukas Mišelis nesėkmingai bandė pirmiausia suvalgyti desertą, o Amelija, maža mergaitė, negavo deserto, kadangi pasakė „*non*" morkoms. Nusprendžiau, kad tokia „propaganda" sustiprins mergaičių motyvaciją, todėl šias istorijas ėmėme skaityti reguliariai.

Paprastai Sofi pradėdavo skųstis kaskart, atsisėdusi prie stalo, jos kalbos iškart paveikdavo ir Klerę. Kai paprastas subarimas Sofi skundų nesustabdė, ėmiausi *Mamie* metodo: jei skundiesi maistu, jokio deserto. Paaiškinau Sofi viską iš anksto ir ji, man pasirodė, nelabai manim patikėjo, tačiau taisyklę išbandė tik vieną kartą. Tai ne bausmė, pasakiau tvirtai, o tiesiog logiška ir natūrali jos elgesio pasekmė: aš sunkiai dirbau, kad pagaminčiau skanius patiekalus, ir jos skundai (kartu su visais „Oi, man per daug") skambėjo kaip įžeidimas. Patariau nesiskųsti, tiesiog pasakyti: „*Non, merci*" (Ačiū, ne). Maniau, kad ši informacija praėjo jai pro ausis, bet ji suveikė. Po to, kai vieną kartą neteko deserto (pasipylė ašarų lietus ir trypimas kojomis), Sofi greitai perprato naują tvarką, kuri veikė tarsi burtai. Prie stalo mes raginome kalbėti tik teigiamus dalykus. „Kas tau patinka šitame patiekale?" paklausdavau jos. Iš pradžių labai nustebdavau (nustebdavo net

ir pati Sofi), kai dukra surasdavo tokių gražių žodžių. Galų gale visi pasijautė laimingesni – net ir Sofi.

„Maisto įvairinimo“ fazė kiek užtruko, prasidėjo antras permainų mėnuo. Tačiau dabar aš jau buvau išmokusi kantrybės. Be to, ir aš, ir Filipas atradome, koks malonumas yra sėdėti drauge su mūsų mergaitėmis ir valgyti sriubą. Mes planavome, kad tai darysime tik dėl jų. O galų gale pamatėme, kad ir patys mėgaujamės naujais skoniais. O nusistatymas, kad daržovės pamažu turi pasirodyti ant stalo nesutrintos, privertė mane pasitelkti visą kūrybiškumą.

Pietų metas užtrukdavo kiek ilgiau – iš dalies dėl to, kad prireikdavo šiek tiek papildomo laiko mergaičių įtikinėjimams paragauti naujo maisto. Tačiau dabar mes daugiau smaginomės prie stalo. Sukūrėme kelis naujus ritualus. Pavyzdžiui, visi pasakodavome, kaip praėjo diena: kas buvo geriausia, kas – blogiausia, koks juokingas dalykas nutiko, ko išmokom, kaip padėjom kitiems. O Klerė kaskart priversdavo mus juoktis, paėmusi kąsnį į burną ir suklikdama: „Žiūrėkite, man auga plaukai!“ (Ji labai drovėjosi, kad vis dar buvo beveik be plaukų, pasakiau jai, kad vienintelis būdas užsiauginti tokius plaukus, kokiais puikavosi jos vyresnė sesuo: valgyti daržoves su gausybe „vida-mynų“, kaip ji juos vadindavo.)

Prie stalo mes vienas kitam papasakodavome ir daugiau istorijų. Sofi, būdama dvejų, nusprendė, kad nemėgsta nieko, kas yra blyškios spalvos ir vėsu. Tarp tokių produktų buvo sūris, jogurtas, grietinė, varškė, plakta grietinėlė ir net ledai. Net gimtadienio vakarėliuose ji nusukdavo nosį nuo deserto, jei įtardavo, kad ten gali būti kuris nors minėtas produktas. Dabar ji jau buvo išmokusi mėgti ledus, tačiau audringai reaguodavo, jei ant stalo pasirodydavo sūris – net švelnaus skonio čederis. Kai Sofi prie stalo būdavo sunkiai sukalbama, prisimindavome istoriją su ledais.

– Prisimeni, kaip tu nemėgai ledų? – klausdavome jos. Po šios pastabos paprastai pasigirsdavo jos nenoriai ištartas, nutęstas „Taaaaaaip...“ – Na va, čia juk kaip ledai. Anksčiau tu jų nemėgai,

o dabar mėgsti. Tu tiesiog neparagavai šito produkto (ar patiekalo) tiek kartų, kad jį pamėgtum.

Tai galų gale sukeldavo šypseną, o po kurio laiko ir atvirą burną, į kurią mikliai nukeliaudavo ir naujojo maisto kąsnis. Galiausiai ji nenoromis (o kartais ir su entuziazmu) priimdavo bet kokį jai siūlomą maistą. Ir nors Sofi vis dar įnirtingai priešinosi sūriui, viskas ėjo geryn.

Vyro giminaičiai, pradžioje įnirtingai užvertę mus pasiūlymais, *jau kelias* savaites nieko nesakė. Priėmiau tai kaip pritarimo ženklą.

– Argi ne puiku, kad mergaitės valgo tiek daug naujų patiekalų? – kartą paklausiau Žaninos, kai mes stovėjome eilėje turguje. Nebegalėjau nulaikyti pasididžiavimo savimi.

Išgirdusi ją sakant: „*Oui, mais...*“ (Na taip, bet...), supratau, kad neišgirsiu laukiamo pagyrimo.

– Vaikai turėtų valgyti tai, ką valgo suaugusieji, – švelniai papriekaištavo ji man. – Tu praleidi labai daug laiko, bandydama specialiu maistu joms įtikti. Būtų kur kas paprasčiau, jei jos valgytų tai, ką valgote jūs, tada, kada valgote jūs ir taip, kaip valgote jūs.

Įskaudinta nebeturėjau, ką atsakyti. Teisybė, kad lyginant su prancūzų vaikais, kuriuos pažinojome, mūsų dukros vis dar buvo išrankios ir maištingos valgytojos. Ir jos vis dar daug užkandžiavo. Bet aš vis tiek labai didžiavausi mūsų pasiekimais. Maniau, kad mūsų mergaitės nepakankamai įvertintos.

Ir vėlgi aštrius kampus nuglostė mano vyras.

– Na, tai tik pradžia, – pasakė jis švelniai. – Mokytis skirtingų skonių – tas pats, kaip mokytis abėcėlės. Kai jos išmoks tai, galės mokytis pamėgti prancūzų patiekalus, lygiai kaip mokomasi skaityti.

Prie stalo pradėjome žaisti abėcėlės žaidimus. „A – apelsinui, B – burokėliams“ buvo mano mėgstamas. Atsakydamos mūsų išsišiepusios dukrelės padainuodavo: „S – saldainiui!“ galima

sakyti, mūsų veikla apibendrina prancūzų požiūrį: valgymas – rimtas žaidimas.

Praėjo kelios dienos (na, gerai, kelios savaitės), kol aš susitaikiau su anytos komentarais. Mano vyras buvo teisus. Atėjo laikas, nusprendžiau aš, pereiti prie antrosios *plano* dalies. Dabar, kai dukros išmoko valgyti įvairų maistą, mes galim pradėti rimtai taikyti likusias prancūzų valgymo taisykles. Tai bus tikrasis išbandymas ir parodys, ar mano vaikai gali valgyti kaip prancūzai, ar ne.

7

Keturi sotūs valgiai per dieną

Kodėl prancūzų vaikai neužkandžiauja



J'ai faim!
Mange ton poing,
Et garde l'autre pour demain.
Et si tu n'en a pas assez,
Mange un de tes pieds
Et garde l'autre pour danser!

Aš alkanas!
Tuomet suvalgyk savo kumštį.
Jei vis dar alkanas, gali suvalgyt savo riešą.
O jei vis dar norėsi valgyt,
Gali užkrimst vienos iš savo kojų,
O kitą pasilikti rytdienos puotai!

Prancūzų liaudies vaikiškas eilėraštukas

Ankstyvą kovą pasiekėme lūžio tašką. Įvykdėme mano naujametinį pasižadėjimą: mergaitės jau valgė dešimt naujų produktų: špinatus, burokėlių mišrainę, daržovių troškinį (ačiū mūsų draugui Lorensui iš Provanso), salotas su acto užpilu (dėkui Sandrinai), *vichyssoise* (bulvių ir porų sriubą), raudonąsias paprikas (net ir žalias), brokolius (tikra pergalė), pomidorus (vėlgi), alyvuogių užtepėlę (daugiausiai Klerė, beprotiškai pamilusi alyvuoges), ir omletą (su dideliu kiekiu daržovių troškinio, tad gal ir nereikėtų skaičiuoti atskirai). Meiliai senelio raginama, Sofi net midiją suvalgė.

Abu su Filipu taip pat pasistengėme – abu nemėgome žiedinių kopūstų, tad mergaitės buvo sužavėtos, kai pastarąjį mėnesį jie vis pasirodydavo mūsų, tėvų, lėkštėse – žinoma, tik su dideliu kiekiu kreminio *béchamel* padažo. Pirmaisiais kartais Klerė ir Sofi nevaldomai krizeno iš mūsų perkreiptų veidų, kai Filipas ir aš stojom akistaton su žiediniais kopūstais. „Raugaukit! Raugaukit!“ – smagiai ragino jos. Mūsų pamažu gimstanti meilė žiediniams kopūstams buvo kiek apsimestinė, bet tai darė didelį įspūdį mergaitėms.

Labai didžiavausi mūsų laimėjimais. Bet vis dar nerimavau dėl užkandžiavimo. Mano vaikai jau *ragaudavo* po keletą naujų produktų, o kai kuriuos ir valgė gan normaliais kiekiais. Bet vis dar gausiai užkandžiavo, ir tų užkandžių kiekiai viršijo tai, ką suvartodavo valgio metu.

Tuo tarpu prancūzams, kuriuos pažinojome, užkandžiavimo problema, rodės, nė neegzistavo. Tiesą sakant, nė karto nemačiau užkandžiaujančio prancūziuko. Jie neužkandžiauja parke. Niekad nemačiau jų kramsnojant automobiliuose. Nemačiau nė vieno vaiko, landžiojančio į spintelę ar šaldytuvą. Tą galima buvo pasakyti tiek apie mažo kaimelio vaikus, tiek apie mergaičių pusseseres iš Paryžiaus ir Liono.

– Kada gi vaikai užkandžiauja? – galų gale paklausiau anytos.

– Jie neužkandžiauja, – atsakė ji.

Jos nustebusi mina parodė, kad aš vėl paklausiau vieną iš tų Kvailų Užsieniečių Klausimų. Sugėdinta pakeičiau temą. Bet vis mąsčiau apie jos atsakymą. Jokio užkandžiavimo? Tikrai? Namuose, Šiaurės Amerikoje, kiekviena su vaikais praleista akimirka buvo neįsivaizduojama be užkandžiavimo. Kiek pasidomėjusi supratau, kad Sofi ir Klerė yra tipiškos amerikietės: Šiaurės Amerikoje vaikai užkandžiauja vidutiniškai tris kartus per dieną (ir triskart valgo). Buvau priblokšta sužinojusi, kad vienas iš penkių vaikų Šiaurės Amerikoje užkandžiauja iki šešių kartų per dieną.

Vis dėlto anyta buvo teisi. Vaikai Prancūzijoje neužkandžiauja. Sužinojau tai stebėdama šeimas mūsų kaimelyje. Jų vaikams duodami keturi sotūs valgiai per dieną tuo pačiu laiku: pusryčiai ryte, pietūs maždaug 12:30, *goûter* (pavakariai) apie 16.30 ir pietūs tarp 19.00 ir 20.00 val. Ir viskas. Viržini patvirtino mano pastebėjimus. Ji net atsiuntė man oficialų Prancūzijos maisto vadovą, kuriame kategoriškai rekomenduojama neužkandžiauti. Nors jis tikrai nebūtinas. Toks maitinimosi grafikas daugumai tėvų ir vaikų Prancūzijoje yra įsišaknijęs ir net nesvarstomas įprotis. Nepanašu, kad jiems reiktų nuolatos kovoti su kokiais nors sliūkinimais paslapčia ieškoti maisto. Atrodo, kad valgymas kokiu nors kitu dienos metu jiems yra retas reiškinys. (Dėl viso pikto, jei kas nors netyčia išklystų iš doros kelio, užkandžių reklamos prancūzų televizijoje pažymėtos didelėmis baltomis antraštėmis (visai kaip ant cigarečių pakelių), skelbiančiomis: „Saugodami savo sveikatą, venkite užkandžiauti tarp valgių.“)

Kodėl vaikai Prancūzijoje auginami būtent taip? Iš dalies todėl, kad čia jie (kaip ir vaikai bet kurioje kitoje šalyje) mokomi greičiau suaugti. O didžioji dalis suaugusiųjų neužkandžiauja – bent jau viešumoje. Jie nežiaumoja bandelių ar negurkšnoja kavos eidami gatve. Jie nesinešioja užkandžių rankinėse ar kišenėse (ar bent jau neturėtų to daryti). O jei kas nors užkandžiauja nuo-

lat ir viešumoje, tai būna tiek neįprasta, kad net gali susilaukti komentarų iš aplinkinių. Prisiminiau vieną nutikimą apie gerai žinomą prancūzų politiką. Dar prieš jam sužibant tarptautinės žiniasklaidos antraštėse, Dominikas Štrosas-Kanas (Dominique Strauss-Kahn) (buvęs finansų ministras ir tuometinis Tartptautinio Valiutos Fondo Vašingtone vadovas) buvo kiek pašiepiamas dėl savo pomėgio vėlyvomis popietėmis gardžiuotis *tartelette*, mažais pyragėliais. Išgirdusi apie tai iš Veronikos (kuri ir parašė knygą apie DSK, kaip jį vadina prancūzai), pamaniau, kad geriau nutylėsiu kai kuriuos savo pačios mitybos praeityje faktus, pavyzdžiui, apie „lengvo užkandžio dietą", kurią esu išbandžiusi, ir kuri, tiesą sakant, man visai patiko.

Tačiau vis tiek dar negalėjau patikėti, kad suaugę prancūzai visai neužkandžiauja.

– O kaip tuomet kavinukės Paryžiuje? – paklausiau vieną popietę kalbėdama telefonu su Veronika.

– Tikra tiesa, paryžiečiai tiesiog dievina paklajoti po miestą ar prisėsti kavinukėje, – pasakė ji. (Ji pavartojo žodį *flâner*, kuris reiškia „lėtai ir be tikslo klaidžioti, besigėrint viskuo, ką matai"). – Bet atkreipk dėmesį į žmones kavinėse ir pamatysi, kad dauguma valgančiųjų neįprastu laiku yra turistai. Klientai prancūzai dažniausiai mėgausis tik puodeliu espreso kavos.

Buvau priblokšta. Vėliau paklausiau Viržini, ar tai, ką man sakė Veronika, tiesa.

– Dauguma prancūzų neužkandžiauja kasdien, o maždaug pusė to nedaro iš viso, – atsakė ji. – Jei ir užkanda, tai tik vieną kartą, vėlyvą popietę, nes greičiausiai tądien jų laukia neįprastai vėlyvi pietūs – galbūt kokią 21 valandą ar vėliau.

Net ir patį užkandžiavimą jie apibūdina gan neįprastai. Viržini kalbėjo apie *en cas* („dėl viso pikto" reiškia išimtinai retą nukrypimą nuo įprastinės tvarkos) ir *grignotage* (nuo žodžio *grignoter* – kramsnoti ar graužti). Abu šie žodžiai reiškia, kad valginėti yra ir neįprasta, ir tam tikra prasme nemandagu. Iš tiesų, paaiškino Viržini, prieš kelerius metus mokslininkams pradėjus

kurti maisto dienoraščius buvo pastebėta, jog suaugusieji apskritai užkandžiauja. Ši naujiena apie „užkandžiavimo epidemiją" sukėlė net šiokį tokį skandalą Prancūzijoje, o politikai ir mitybos ekspertai netgi ėmė liūdnai aimanuoti dėl plintančio sveikos mitybos atsižadėjimo. Ji atsiuntė man kelias laikraščio iškarpas, kurių katastrofą skelbiančios antraštės sukėlė man juoką. Net sunku buvo įsivaizduoti, ką jie pasakytų išgirdę, jog 98 procentai amerikiečių užkandžiauja kasdien, o beveik pusė jų tai daro tris kartus per dieną. Ir aš tikrai labai abejojau, kad amerikiečiai užkandžiams renkasi tą patį, ką prancūzai: vaisiai ir arbata ar kava buvo prancūzų užkandžių sąrašo viršuje, dar jogurtas ir duona su sviestu.

Taigi priežastis, kodėl prancūzų vaikai nevalginėja, yra paprasta: jie tiesiog tokie patys, kaip ir jų tėvai. Ir taisyklė „Jokių užkandžių" turi tam tikrų privalumų jų tėvams. Jų vaikų sėdynės automobiliuose ir vežimėliai nėra nusėti trupinių (mūsų šeimoje taip mėgstamas šviežias prancūziškas batonas yra vienas geriausių trupinių šaltinių pasaulyje) ar lipnių sulčių dėmių (prie kurių taip puikiai limpa trupiniai). Jų krepšiai nėra gėrybių saugyklos, dėl kurių vaikai staiga puola į neva žemo cukraus kiekio kraujyje sukeltas verkšlenimo isterijas (o tuomet įsisuka į raktus, plaukų šepečius ar kredito korteles). Vienas stulbinamas atradimas per pirmąsias mūsų viešnagės Prancūzijoje savaites tiesiog apibendrina viską, apie ką kalbėjau: ten gaminami vežimėliai neturi puodelių laikiklių, kaip ir (bent jau tradiciškai) jų automobiliai.

Taigi užkandžiavimas yra vienas iš tų dalykų, kuriems Prancūzijoje taikomos nerašytos taisyklės. Jokių užkandžių mokyklose, su retomis išimtimis trejų–ketverių metų darželinukams kai kuriose įstaigose (nors ir šią prieštaringą praktiką rengiamasi uždrausti). Ir niekas nesitiki, kad renginių metu bus patiekiamas maistas, išskyrus gimtadienių vakarėlius (tuomet užkandžių laikas būtinai sutaps su tradiciniais pavakariais). Tiesą sakant, pasiūlyti vaikui užkandį „netinkamu" laiku būtų baisus

netaktas. Man tai buvo priminta prieš savaitę, kai svečiavomės anytos namuose. Ten užsibuvome ilgiau, nei aš tikėjausi, nors rengiausi išvykti 18 val. Todėl pasiūliau Sofi ko nors užkrimsti, nes nujaučiau, kad ji baisiai alkana (galbūt dėl to, kad ir pati taip jaučiausi).

– Betgi jau greitai pietūs, – užprotestavo mano anyta. – Tu numuši jai apetitą! – ir tiesiog mano akivaizdoje, man pačiai netikint savo akimis, ji atėmė sausainius iš sugniaužtų Sofi delnų nepaisydama rėksmingo protesto. Sofi tiesiog privalėjo palaukti. Sukandusi dantis pasidaviau ir įsodinau Sofi į automobilį.

– Tu teisi! Be abejo, ji turėtų palaukti, – viskas, ką pasakiau Žaninai.

Ir Sofi tikrai palaukė, bet neilgai; kai tik išsukome iš kiemo, iškart jai padaviau prancūzišką batoną.

– *Grignote*, kaip tu ir mėgsti! – tariau jai, jausdamasi tikra maištininkė.

Šis nutikimas buvo vienas iš daugelio. Nuo pat mūsų atsikraustymo valginėjimas tapo viena iš šeimoje patiriamos įtampos priežasčių. Tik persikrausčius į Prancūziją, mūsų užkandžiavimų įpročiai buvo kur kas labiau amerikietiški nei prancūziški. Mūsų dukros buvo maitinamos mano pienu. O kai jos paaugo, vienas iš dažniausiai reikalaujamų dalykų buvo maistas. Ir mes duodavom užkąsti, kada tik jos paprašydavo. Norėdama būti visada pasiruošusi, maisto buvau prikaišiojusi visur: automobilyje, vežimėlyje, virtuvinėje spintelėje, krepšyje sauskelnėms.

Tai atrodė normalu, nes dauguma mūsų pažįstamų darė tą patį. Vankuveryje visi pažįstami vaikai nuolat kramsnodavo. Jie užkandžiavo mokykloje, pomokykliniuose užsiėmimuose, treniruotėse, parke ir beveik kiekviename susibūrime, kuris trukdavo ilgiau nei penkiolika minučių. Jie užkandžiaudavo savo vežimėliuose ir automobiliuose. Tarsi kas būtų pasukęs stebuklingą raktelį, mano vaikams išsivystė Pavlovo reakcijos: „Norėčiau ko nors *valgomo*." Valginėjimas taip smarkiai paplitęs ir taip

įsišaknijęs Šiaurės Amerikos tėvų kasdienybėje, kad ir man tai buvo savaime suprantamas dalykas. Kur mes beeitume, visada pasiimdavau užkandžių (arba jų gaudavom iš nesuskaičiuojamos daugybės mamų, kurių kulinariniai gabumai gerokai lenkė manuosius).

Todėl aš niekuomet nemaniau, kad mūsų šeima yra išskirtinė. Ir man visai nesinorėjo keisti mūsų įpročių.

– *Vaikai juk turi mažus pilvukus,* – svarsčiau sau. – *Jiems reikia valgyti reguliariai, kas kelias valandas ar panašiai, kitaip jie peralks.*

– Hmmm, – toks buvo mano vyro atsakas, kai išdėsčiau jam savo teoriją, būtent po to susikirtimo su jo motina dėl vaikų užkandžiavimo. – Ar tu taip ir užaugai? – paklausė švelniai. – Aš tai tikrai ne.

Supratau, kad jis teisus. Tikrai nepamenu tokio dažno valginėjimo savo vaikystėje. Mes tikrai neužkandžiaudavom automobilyje (ne užkandžiai, o muzika iš aštuonių takelių grotuvo buvo mūsų pramoga). Vadinasi, mūsų vaikai užkandžiauja žymiai dažniau, nei mes būdami jų amžiaus. Man augant aštuntajame dešimtmetyje, dauguma vaikų užkandžiaudavo kartą per dieną, o ketvirtadalis neužkandžiaudavo išvis.

Apmąsčiau savo šeimos praeitį. Mano seneliai išgyveno Didžiąją ekonominę krizę ir du pasaulinius karus, tad taupumas ir namuose ruoštas maistas jiems buvo savaime suprantami dalykai. Taip jie augino ir mano tėvus. Kai buvau maža, mes retai eidavome į restoranus (nors greitojo maisto restoranų buvo gausu jau ir tuomet) vien dėl tos priežasties, kad taip buvo išauklėti mano tėvai. O popietes leisdavau žaisdama su kaimynų vaikais kieme, o ne vežiojama automobiliu iš vieno būrelio į kitą. Grįžę po pamokų namo ir persirengę, lėkdavome į kiemą žaisti iki pat pietų, net nestabtelėdami užkąsti.

Taigi Filipas buvo teisus. Aš pati neužaugau valginėdama. *Bet tai dar nereiškia, kad užkandžiavimas yra blogis,* paprieštaravau. Ir toliau ginčijausi. (Atkaklumas, kaip mėgsta pabrėžti mano

vyras, yra viena iš tų gerųjų savybių, kurių aš kartais nesugebu tinkamai suvaldyti.)

Bet mano vyras taip pat užsispyręs. Jis ramiai paprašė Viržini atsiųsti jam keletą mokslinių tyrimų, kuriuos sąmoningai pradėjo palikinėti virtuvėje ant stalo. Pradėjusi skaityti, nebegalėjau nustoti. Paaiškėjo, užkandžiavimas nėra toks jau nekaltas. O viena iš priežasčių yra ta, kad vaikų užkandžiai tikrai nėra (staigmena!) ypatingai sveiki. Saldėsiai yra patys mėgstamiausi užkandžiai, kiek rečiau valgomi pasūdyti užkandžiai ir saldieji gėrimai (pavyzdžiui, gaivieji ir energetiniai gėrimai). Mūsų vaikai daug mažiau už mus jų amžiuje geria pieno ir valgo šviežių vaisių. Tad dažniausiai, kaip ir suaugusieji, užkandžiaudami jie kemša nevisavertį maistą ir pasisavina daugiau kalorijų, bet mažiau maistingųjų medžiagų. Viename straipsnyje perskaičiau susirūpinusių dietologų įspėjimus, kad jie stebi pavojingą tendenciją, rodančią, kad vaikai artėja link „nuolatinio valgymo". Šios mintys privertė mane pasidomėti, kiek Prancūzijoje yra antsvorį turinčių vaikų. Tik keli žmonės šiame kaimelyje buvo panašūs į nutukusius, o tarp Sofi bendraklasių nemačiau nė vieno. Statistika patvirtino tai, ką mačiau: Jungtinėse Valstijose nutukę yra 20 procentų vaikų, o Prancūzijoje – tik 3 procentai.

Ir vis dėlto abejojau, kad nustoti užkandžiauti būtų gera mintis. Kad paprieštaraučiau vyrui, radau dar kelis tyrimus, kuriuose buvo sakoma, kad užkandžiavimas gali pagerinti nuotaiką, atmintį ir pakelti cukraus kiekį kraujyje.

– Neužkandžiavimas vaikams gali sukelti stresą, – pergalingai tariau, rodydama pirštu į tyrimus, kuriuos radau.

– Man atrodo, – švelniai tarė Filipas, – kad neužkandžiavimas suerzina *tave*.

Tai buvo tiesa, mano vaikai būtent tada, kai negaudavo užkąsti, tapdavo liūdni, irzlūs ir kaprizingi. Bet ir aš pati tapdavau liūdna, irzli ir nepatenkinta, kai jie negaudavo užkąsti. Griebiausi kito argumento.

– Užkandžiavimų atsisakymas gali pakenkti Sofi sėkmingai mokytis mokykloje. Užkandžiavimas stabilizuoja cukraus kiekį kraujyje. Jai to *reikia*, kitaip negalės susikoncentruoti, – ir baigdama grėsmingai pridūriau: – Tu juk žinai, į ką *aš* būnu panaši, kai man trūksta cukraus. Užkandžių atsisakymas tiesiog reikštų dar daugiau šeimyninių kivirčų ir barnių.

– Sofi šiemet visai gerai sekasi, – atkirto Filipas. – Nors jai iš viso nebuvo leista užkandžiauti mokykloje.

Ir tai buvo tiesa. Tylomis didžiavausi, kaip gerai Sofi išmoko prancūzų kalbą, pritapo klasėje ir išbūdavo aštuonias valandas mokykloje, nors buvo tik penkerių. Bet užanty turėjau dar vieną argumentą.

– Persikėlimas į Prancūziją mergaitėms tikrai sukėlė nemažai įtampos. O užkandžiai jas paguodžia. Joms būtinai reikia naktipiečių – tai ta rutina, kuri išliko, kai viskas aplink taip stipriai pasikeitė. Ir joms patinka rytiniai užkandžiai lovoje savaitgaliais, jos taip jų laukia. Nebūkime joms tokie griežti, – maldavau.

– Manau, – tvirtai atsakė Filipas, – kad su užkandžiavimu reiks kovoti mažiau, jei leisim joms tai daryti tik kartą per dieną, pavakarių metu, kaip daro ir visi kiti prancūzų vaikai. Dabar mūsų vaikai žino, kad kaskart gali derėtis dėl užkandžių. Jos užkandžiauja rytais, po pietų ir eidamos į lovą. Ir nori vis daugiau ir daugiau. Todėl nuolat ir prašinėja. Ir nenustos, net pasakius ne. Štai kas iš tiesų sukelia stresą.

Man buvo įdomu, ar jį taip kalbėti pamokė jo motina, visgi turėjau pripažinti, kad jis galbūt yra teisus. Nepaisydama antros prancūzų valgymo taisyklės, ir toliau pasitelkdavau užkandžius auklėdama vaikus. Tai palengvindavo kai kuriuos dalykus: man nereikėdavo dukrų mokyti kantrybės, kai kartu tekdavo laukti eilėje banke ar maisto parduotuvėje, nes duodama užkąsti pasiekdavau tokį pat rezultatą, tik be jokio streso. Bet pasirodė ir trūkumai: kai kartą pasakiau, kad užkandžiauti galės tik tuomet, kai susimokėsime, pasirodė, kad buvusį įprotį ne taip jau paprasta pakeisti. Mergaitės nuolat reikalavo užkandžių bet kur ir bet

kada. Tad galų gale jos ėmė užkandžiauti bet kokiu metu, dažnai impulsyviai, kada tik panorėdavusios ar net nuolatos, tiesiog visą dieną. Vaikų reikalavimai duoti užkąsti sustiprėdavo vėlyvą popietę ir pasiekdavo kritinį tašką visai prieš pietus. Jei nusileisdavau, dažniausiai jos prisikimšdavo sausainių, duonos su sviestu ar prancūziško batono. Ir aš leisdavau savo ilgas brangias valandas ruošdama valgį tik tam, kad jos grybštelėtų vieną kitą kąsnelį tų skanių ir sveikų gėrybių per pietus. Taigi, aiškiai galėjau matyti teigiamas užkandžiavimo sumažinimo ar uždraudimo puses. Tačiau kartu bijojau verkšlenimo, zirzimo ir kaprizų atsako.

Mūsų sutikti prancūzų vaikai, negavę paužkandžiauti, niekada nepuldavo į isteriją. Tiesą sakant, net neatrodė, kad jie to pasigestų. Jie mėgavosi pavakariais, kadangi niekada nematydavo, kad kas nors užkandžiautų tarp valgių, jiems nė nekildavo mintis to paprašyti.

Vis dėlto man sunku buvo patikėti, kad ir *mūsų* vaikai galėtų taip elgtis. Tačiau mano vyro giminės sumanė surengti tylią kampaniją. Anyta vis užvesdavo kalbą apie užkandžiavimą. Taip pat ir Filipo pusbrolis. Ir brolienė. Visa tai įjungė mano gynybos mechanizmus, net jei ir turėjau pripažinti, kad jų žodžiuose daug tiesos. Žvelgdama atgal, dabar suprantu, kad viskam bandžiau priešintis, nes jaučiausi svetimšalė ir buvau baisiai išsiilgusi namų. Užkandžiavimas tapo viena iš pagrindinių mano paguodos priemonių. Ir, didžiam mano nusivylimui matant menką kaimelio gyventojų norą su manimi bičiuliautis, man beliko užkandžiauti ir taip lyg mažam vaikui ginti savo tapatumą.

Viskas pasikeitė Velykų išvakarėse. Vienam iš mūsų draugų buvo diagnozuotas antrojo tipo diabetas. O geriausia Sofi draugė Vankuveryje dėl ėduonies prarado krūminį dantį; kai jos tėvai kreipėsi į odontologą, šis rado pilna sugedusių dantų ir dantenų infekciją. Mergaitei teko atlikti sudėtingą operaciją, pašalinti krūminius dantis ir įsodinti implantus, kurie turėjo tarnauti, kol išaugs nuolatiniai dantys. Kai mano vyras skaitė man šį laišką apie Sofi draugę, aš kaip tik dėliojau zuikius, viščiukus ir kiauši-

nius, kurie turėjo būti suslapstyti sode, ir rašiau užuominas mergaitėms kruopščiai paslėpto lobio paieškoms. Kai tik jis pabaigė skaityti, mano žvilgsnis nukrypo į saldainių ir šokolado krūvą. Filipas pajautė turįs pranašumą.

– Ką manai apie šeimos mitybos dienoraštį? – paklausė jis. Vyras persekiojo mane su tuo savo pasiūlymu diena iš dienos. – Juk tikrai neskaudės, o mes sužinosim, ką valgo mūsų vaikai ir ką *mes patys* valgome.

Tą kartą nusileidau.

– Gerai, bet tik savaitei, – ir nurėžiau: – Ir tik tada, kai baigsis Velykų saldainiai.

– Gerai, bet turėsim įtraukti *viską*, ką valgome, o taip pat suskaičiuoti, *kiek* mergaitės suvalgo, – pareikalavo jis.

Daug negalvodama ir matydama visas gėrybes, ruošiamas mergaitėms, drąsiai sutikau. Mūsų mitybos įvairinimo akcijos dėka patiekalai, kurie anksčiau neturėjo vietos mūsų valgiaraštyje (špinatai, paprikos, porai, pomidorai, salotos ir visokiausių rūšių žuvis), dabar buvo patiekiami kiekvieną savaitę. *Dienoraštis parodys, kad jis neteisus*, pamaniau.

Bet paaiškėjo, kad klydau aš. O Filipas buvo teisus: dienoraštis atskleidė visą tiesą, ką valgo mergaitės (ir ko ne). Mergaičių užkandžių kokybė buvo nekokia: jos daugiausia valgė baltą duoną ir saldumynus (pavyzdžiui, uogienę, medų, šokoladą, sausainius). Ir pasisotindavo būtent užkandžiais – po mokyklos, eidamos į lovą ir (savaitgaliais) rytmečio valandomis. Pagal kiekį (bent jau mano apytikriais paskaičiavimais, nes aš griežtai atsisakiau Filipo pasiūlymo sverti maistą) mergaitės daugiau suvalgydavo užkandžiaudamos nei per vakarienę. Supratau, kad tai turbūt ir buvo ta priežastis, dėl kurios jos tik paknibinėdavo daugelio mano kruopščiai ruoštų daržovių patiekalų, nepraėjus nė valandai, puldavo vėl užkandžiauti.

Šeimos maisto dienoraštis padėjo man suprasti, kad nepakanka *patiekti* įvairaus maisto. Svarbu ne tik, *ką* duodame vaikams. Svarbu apgalvoti, *kada* bei *kaip* patiekiame maistą vaikams.

Taigi, prancūziškas maitinimosi grafikas atrodė vis priimtinesnis. Neužkandžiaudami vėlyvą rytą, vaikai labiau praalksta. O kai užkanda tik vieną kartą per pavakarius, geriau valgo vakare. Ir – tai turėjo būti sudėtingiausia – jei mes neleisime mergaitėms užkandžiauti prieš miegą, tai paskatins jas sočiai papietauti. Pernelyg dažnai per pietus mūsų vaikai tik paknibinėdavo maistą, bet su pasigardžiavimu prisikirsdavo dribsnių ar duonos su sviestu prieš pat miegą. Filipas buvo teisus: beužkandžiaudamos mergaitės prisikimšdavo nekokybiško maisto. Galbūt, galiausiai pripažinau, Filipas neklydo ir dėl jų elgesio. Galbūt mūsų vaikai būtų daug paklusnesni, jei jiems nebūtų leista užkandžiauti kada tik pakliūva.

Užsiminiau apie maisto dienoraštį mūsų draugei Selinai, kuri ilgus metus gyveno Vankuveryje. Be Filipo, ji buvo viena iš tų nedaugelio prancūzių, kuri suprato Šiaurės Amerikos kultūrą. Dabar, kai grįžo į Prancūziją, man buvo įdomu sužinoti jos nuomonę apie užkandžiavimą.

– Kai tik nuvykau į Vankuverį, man tai tikrai atrodė *taip* nepriimtina! – sušuko ji mums kalbantis telefonu. – Visų pirma, kažkas vienas sau valgo tavo akivaizdoje ir net nesidalija. Ir tai darydamas vis atsistoja ar vaikštinėja aplink. Prancūzai jaučiasi kiek nejaukiai, kai mato žmogų, valgantį neatsisėdus. Ir man sunku buvo patikėti savo akimis – kokia netvarka!

Tikra tiesa: užkandžiavimas *tikrai* kelią netvarką. Aplink barstomi trupiniai, išsipila kava, išsitaukuojami pirštai, o nuo jų atsiranda ir dėmės ant drabužių. Prie tvarkos įpratusius prancūzus tai trikdo. Jų vaikai, kaip taisyklė, yra kur kas švaresni nei amerikiečiai. Net ir mažyčiame mūsų kaimelyje vaikų apranga mokykloje kur kas labiau priminė sekmadienio išeiginius drabužius nei tuos apdribusius apdarus, kuriuos vaikai vilkėjo pas mus. Šių vaikučių drabužiai, kaip ir suaugusiųjų, buvo rūpestingai išlyginti. (Kai pirmą kartą lankiausi pas Filipo šeimą, buvau priblokšta, kad jo mama lygino *visus* šeimos drabužius, įskaitant džinsus, marškinėlius ir apatinius. Tą patį darė ir mano ben-

draamžės. Mano visiškas abejingumas lyginimui, savo ruožtu, buvo vienas iš perspėjimų Filipo šeimai, kad esu tikrai netinkama nuotaka. Galų gale, nors ir nenoromis, ėmiausi lyginti mūsų drabužius – bet tik ne apatinius. Mano apsisprendimas lyginti drabužius buvo sutiktas su palengvėjimu.)

Mane sudomino ir kita Selinos išsakyta mintis. „Amerikiečiams trūksta savikontrolės!“ – nuolat kartojo ji. Tai vėlgi atskleidžia prancūzų pažiūras: žmonės turi kontroliuoti save valgydami. Tai reiškia, kad vaišės turi būti retos, valgomos tik ypatingomis progomis ir besigardžiuojant. Ir dar – tai reiškia, kad valgoma turi būti tik valgio valandomis ir būtinai prie stalo. Laužydami visus prancūzų valgymo įpročius amerikiečiai atrodė visiškai nesusivaldantys. Dėl visų šių priežasčių amerikiečių potraukis užkandžiauti – ypatingai nuolatinis gėrimų gurkšnojimas ir sriubčiojimas – prancūzams atrodė kiek keistuoliškas ir gan pasibjaurėtinas. Žinoma, visa tai puikiai supratau (o jei ir nebūčiau, tai iš daugybės aplinkinių šnairavimų greitai būčiau susipratusi).

Selinos komentarai pataikė į dešimtuką. Nepaisant mano įsitikinimų, pradėjau suprasti, kad prancūzų požiūris turi tam tikros logikos: leidus užkandžiauti, vaikai gal ir paklusnesni, bet tai prastas įprotis jiems suaugus. Tad, paėmusi taisyklių sąrašą nuo šaldytuvo, pridėjau dar vieną taisyklę apie užkandžiavimą:

7 prancūzų valgymo taisyklė

Kuo mažiau užkandžiauti, geriausiai kartą per dieną (daugiausiai du), ir jokio užkandžiavimo likus valandai iki valgymo.

Kad būtų suprantamiau, reikia kiek paaiškinti šią taisyklę. Vaikų valgydinimą Prancūzijoje galima sulyginti su traukiniais Šveicarijoje: visada tiksliai pagal grafiką. Vaikai, kaip ir jų tėvai, valgo tvarkingai tuo pačiu laiku. (Šios taisyklės galima nesilaikyti tik ypatingomis progomis ar einant į restoraną, štai kodėl kai kuriems amerikiečiams susidarė įspūdis, jog prancūzai neturi jo-

kio mitybos grafiko.) Lygiai tiek pat svarbu, kad prancūzų vaikai nevalgo kitokiu metu, nei yra įprasta. Toks mitybos planavimas nereiškia kokio nors ribojimo. Prancūzai *laukia* valgymo laiko. Jie įvaldė meną skaniai gaminti ir mėgaujasi maistu. Tas pats pasakytina ir apie pavakarius (*goûter*), kurių metu neapsieinama be daugybės malonių ritualų (panašių į britų popiečio arbatą). Dažnai patiekiama šviežių vaisių, pieno, bet gausu ir tokio maisto, kuris ir amerikiečiams suprantamas kaip užkandis. *Tartines* (šviežias prancūziškas batonas su sviestu ir saldžiu užtepu, pavyzdžiui, uogiene, medumi ar tepamu šokoladu) buvo vienas dažniausių mano vyro vaikystėje. Ir tai iki šiol yra jo mėgstamiausias užkandis. Po kelių riekelių šviežio prancūziško batono, užtepto medumi, užlieja malonus pilnumo jausmas, net jei tai būtų vienintelis užkandis dienos metu.

Mums tiesiog reikia išties skanių užkandžių, pamaniau. Man tai pasirodė visai nebloga idėja.

Tądien, kai Filipas užsuko į virtuvę, su pasimėgavimu atkreipiau jo dėmesį į naująją taisyklę. Jis kurį laiką susimąstęs ją analizavo.

– Gerai, – pasakė jis. – Bet... Mergaitės privalo atsikratyti minties, kad joms *būtinai reikia* nuolat valginėti. Tai nereiškia, kad joms tiesiog iškart *uždrausim* užkandžiauti. Jos turi išsiugdyti naujus įpročius, kurių dėka *poreikis* užkandžiauti tiesiog pranyks, – tai taręs, Filipas paėmė rašiklį ir pridėjo:

Tarp dviejų valgymų jausti alkį normalu. O valgyti reikia tol, kol pajunti malonumą, o ne persisotinimą.

Tai greičiausiai bus pati žiauriausi taisyklė skaitytojams, kurie nėra prancūzai. Tai ir man pačiai atrodė žiauru. Nemaitinti vaikų, kai jie yra alkani? Nejuokaujate? Mano pirmas noras buvo išbraukti šią taisyklę ir baigti visą tą užkandžiavimų planavimo eksperimentą. Bet nusprendžiau išklausyti iki galo.

– Tikrai nemanau, kad vaikai *turi* būti alkani, – pradėjo jis. – Ir niekas visoje Prancūzijoje taip nemano! Noriu tik pasakyti, kad visiškai normalu yra *pajusti* alkį, – pridūrė jis. – Tokiu būdu vaikai pripras jausti tuščią skrandį, kas yra normalu ir sveika.

Štai kodėl prancūzai visai nesijaudina, kad jų vaikai *pajunta* alkį prieš valgį. Jų supratimu, jau geriau palaukti ilgiau ir suvalgyti daugiau, bet sveiko maisto, ir reguliariai. Prancūzai turi patarlę, skirtą alkiui: „*Bon repas doit commencer par la faim.*" Ši patarlė (Geras maistas prasideda nuo alkio) panaši į „Alkis – pats geriausias prieskonis." Filipo komentaras man priminė vieną anytos posakį: „Skrandis yra raumuo. Kaip ir kiekvienam raumeniui, jam reikia duoti pailsėti. Negalima jo nuolat versti dirbti." Remiantis jos filosofija, per dažnas valgymas gali sukelti perteklinį skrandžio sulčių išsiskyrimą, o šios savo ruožtu jį žeidžia. Niekad nesidomėjau, ar ši liaudies išmintis turi mokslinį pagrindą, bet ji tuo tikėjo.

– Be to, – pergalingai apibendrino mano vyras, – prancūzų vaikai nesijaučia tokie jau alkani, nes puikiai pasisotina valgio metu!

Tai buvo tikra tiesa. Pati pastebėjau šį fenomeną. Leisdama laiką su Filipo šeima ir valgydama jų paruoštus valgius, soti jausdavausi ilgas valandas. Net pajutusi, kad mano skrandis vėl ištuštėjo, vis tiek jausdavausi gana soti. Galima būtų pagalvoti, kad mes tiesiog prisikimšdavome, bet ne. Porcijos būdavo netgi mažesnės už man įprastas, niekada neteko persivalgyti, o tai dažnai pasitaikydavo apsilankius *Valgyk, kiek telpa* tipo kavinėje Vankuveryje.

Kai gyvenome Amerikoje, dažniausiai užkąsdavau kartą iki pietų ir antrą kartą kuriuo nors metu po pietų. Kai tik persikraustėme, pamažu lioviausi. Tai nutiko tiesiog savaime, nes lioviausi jausti alkį tarp valgymų. Viena iš priežasčių, supratau po kelių mėnesių, buvo tikrai gera maisto kokybė, todėl užtekdavo mažiau. Vietinėje šokoladinėje pirkdavome rankų darbo šokoladukų, pagardintų nuostabiais *Earl Grey* arbatos, rožių ar levandų aromatais. Šokoladukai buvo tokie nuostabūs, pakakdavo tik vieno nuostabiai savijautai.

Tik vėliau sužinojau, kad šis jausmas – malonaus pilnumo – turėjo mokslinį pagrindą. Kaip paaiškėjo, tradicinė prancūzų virtuvė nepalyginamai sotesnė nei standartinė amerikiečių. Prancūzų ruošiami patiekalai paprastai suteikia didesnį sotumo jausmą, nors turi mažiau kalorijų. Sotumo tema buvo atlikta daugybė tyrimų ir visi jie patvirtino faktą, kad kai kurie patiekalai suteikia didesnį sotumo jausmą: pavyzdžiui, rupių miltų makaronai, pupelės, lęšiai, avižos, liesa mėsa, žuvis, lapinės daržovės ir daug vandens bei skaidulų turintys vaisiai ir daržovės. Šiame sąraše esantys produktai yra turtingi baltymų ir skaidulų. Jais pasisotinama ilgesniam laikui ir atitolinamas alkio jausmas, ypatingai tada, kai jie valgomi kartu su nedideliu kiekiu riebių produktų (jie pastimuliuoja hormoninių „sotumo signalų" išsiskyrimą ir verčia mus ilgiau justi sotumą suvalgius nedidelius kiekius riebių produktų). Būtent toks maistinių medžiagų mišinys patiekiamas Prancūzijos vaikams mokyklos valgykloje: baltymai, daržovės ir tik truputis riebalų, gaunamų su sūriu ar desertu. Tokios mitybos pasekmė – vaikai ilgiau jaučiasi sotūs.

Palyginkime tai su Šiaurės Amerika. Kai amerikiečių vaikai skundžiasi esą alkani, tėvai stengiasi juos kuo greičiau pasotinti. Vaikams duodama ko nors (na, bet ko), kad tik jų alkis būtų numalšintas. Jeigu paklaustumėte tėvų Amerikoje, dauguma jų prisipažintų, kad jau geriau duotų vaikui suvalgyti ko nors, kad ir nelabai sveiko, nei verstų juos laukti. Tuo tarpu jei prancūzų vaikai sako esą išalkę, tai jie tiesiog patikinami, kad kito valgio metu galės tinkamai pasisotinti. Ir toks auklėjimas prasideda jau nuo kūdikystės. Pateiksiu vieną pavyzdį. Vyro draugė Margo susilaukė vaikelio. Kai jos sūnelis Tomas buvo tik dviejų parų, paskambinome jai į ligoninę pasveikinti. Girdėjom vaikelio verksmą taip aiškiai, lyg jis būtų čia, šalia mūsų.

– Vargšelis, – pasakiau, – jis turbūt ištisai verkia.

– Taip, – pritardama atsakė Margo, – tikrai labai daug verkia. O dar liko net dvi valandos iki kito maitinimo.

Iš nuostabos net nutilau. Kai Sofi ir Klerė buvo tokio amžiaus, jos buvo maitinamos pagal poreikį. O tai reiškė, kad maitinama buvo net kas vieną ar dvi valandas, ypač atėjus vakarinės „maitinimų serijos" metui. Jei būčiau turėjusi savo motinystės šūkį, tai jis būtų skambėjęs taip: alkanas kūdikis - nelaimingas kūdikis. O paprasčiausias būdas kūdikiui suteikti džiaugsmo - jį pamaitinti. Bet Margo požiūris buvo visai kitoks. Nežinodama, ką bepasakyti, numykiau jai pasveikinimą ir greitai padėjau ragelį, nes buvau šokiruota jos elgesio su kūdikiu, kuris man atrodė neįtikėtinai žiaurus. Bet mūsų draugai ir šeimos nariai prancūzai tame nematė nieko bloga. Jų nuomone, sveikas maitinimas paisant režimo turi būti pradedamas nuo pat gimimo. Ir kuo anksčiau vaikai išmoksta, kad būtent tėvai, o ne vaikai nusprendžia, kada valgyti, tuo visiems paprasčiau. Taigi griežta tvarka įvedama nuo pat pradžių. Mačiau tai savo akimis, kai aš ir mano brolienė Veronika susilaukėme antrųjų vaikų, kurių amžiaus skirtumas buvo tik trys mėnesiai. Abi kūdikius pirmaisiais mėnesiais maitinome savo pienu. Klerė maitinosi pagal poreikį, tuo tarpu Anuk buvo maitinama griežtai kas tris valandas (ir nė minutės anksčiau!). Kaip motinos, labai stebėjomės viena kitos neišmanymu. Esu tikra, kad ji tyliai stebėjosi (kaip ir aš): *Kaip ji gali taip elgtis?*

Tačiau Veronikos vaikai užaugo sveiki ir laimingi (kaip ir Tomas). Tiesą pasakius, dauguma aplinkinių vaikų buvo sveiki ir laimingi. Būtent tai, o ne kas kita, pastūmėjo mane pamėginti užkandžiauti kaip prancūzai. Jei *jie taip gali*, pamaniau, *tai kodėl mes negalėtume?* Be to, kiekvieną kartą, kai artimieji įsėsdavo į mūsų trupiniais nubarstytą automobilį, aš sutrikdavau. Tad kovo pabaigoje kartu su Filipu nusprendėme pereiti prie kitos mūsų *plano* dalies. Kad palaikyčiau savo entuziazmą (ir kad netyčia nepersigalvočiau), nusprendžiau priminti sau užkandžių apribojimo ir maitinimosi pagal planą privalumus. Su Filipo pagalba sudariau naują sąrašą:

- *Daugiau jokių derybų.*

- *Jokio emocinio valgymo.* Taip bus paprasčiau laikytis kai kurių kitų prancūzų valgymo taisyklių, pavyzdžiui, nesigriebti maisto, kai noriu save nuraminti ar prasiblaškyti. Tai padės mano vaikams išvengti emocinės priklausomybės nuo valgymo – jie išmoks, kad nereikia pulti valgyti iš neturėjimo ką veikti.

- *Mažiau psichologinio streso.* Nebeskaičiuosiu, kiek jie suvalgė ir kada.

- *Sutaupytas laikas.* Nebereiks nuolatos tikrinti ir papildyti mūsų užkandžių atsargų įvairiose vietose (rankinėje, vežimėlyje, automobilyje). Dėl tokios tvarkos gyvenimas taps paprastesnis.

- *Sutaupyti pinigai.* Šviežiais vaisiais pakeitę pusgaminius ir pakuotą maistą, išleisime mažiau pinigų.

- *Visavertiškesnė mityba.* Jei mažiau užkandžiausime, valgysime daugiau „tikro" maisto.

- *Mažesnė pagunda užkandžiauti.* Vaikai įprato viso jiems duodamo maisto tik paknebinėti, o man dažnai tekdavo pabaigti jų paliktą maistą. Jei jie mažiau užkandžiaus, ir aš mažiau užkandžiausiu.

Taip atrodė mano sąrašas – išties įspūdingai. Vis dėlto, supratau, kad naujai tvarkai susigulėti dar reiks laiko. Turėsime pereiti tam tikrą pokyčių periodą, kol vaikai apsipras. Jų skrandžiai pamažu turės prisitaikyti: jie ims gausiau maitintis valgio metu ir nepraalks tarp valgymų. Bet tam reikės laiko, ir aš nežinau kiek.

Kad būtų lengviau priprasti prie pokyčių, nusprendžiau įtraukti ir vaikus. Ištraukiau receptų knygas, kurias Viržini buvo paskolinusi. Kiekvienoje iš jų buvo atskira skiltis, skirta užkandžiams. Nusprendžiau, kad leidusi vaikams patiems sudaryti valgiaraštį, ką valgys pavakariams kitą savaitę, sušvelninsiu situaciją. Trijų savaičių turėtų pakakti pripratimui prie naujosios tvarkos.

Sulaukiau vienos lietingos dienos, kai Mari pas mus atėjo pažaisti.

– Eime išsirinkti, ką galėtume valgyti užkandžiams, – džiaugsmingai pranešiau tikėdamasi, jog tai nuskambės įtikinamai. – Kiekviena iš jūsų galėsite sudaryti užkandžių valgiaraštį ateinančiai savaitei. Juk smagu! – tęsiau tikėdamasi, kad suveiks mano išmokti socialinės rinkodaros įgūdžiai. – Mari, kodėl tau pirmai nepabandžius? Gausi papildomų taškų *ypatingiems* užkandžiams! – drąsinau žinodama, kad Mari labiau mėgo eksperimentuoti su maistu nei dukros.

Padėjusi tris lapus ant virtuvės stalo, padalinau kiekvieną į septynias eilutes, kurios žymėjo savaitės dienas. Vyresnės mergaitės su džiaugsmu ėmė vartyti knygas ir „išrašinėti" valgių pavadinimus (daugiau ar mažiau iššifruojamus) išgražindamos lapus įmantriais penkiametėms mergaitėms būdingais ornamentais. Klerė džiaugsmingai keverzojo kartu su jomis. Turėjome tik tris taisykles: negalima valgyti to paties užkandžio per pavakarius dažniau nei kartą per savaitę; daržovės ir vaisiai turi kaitaliotis su saldėsiais; ir šokoladas galimas tik kartą per savaitę. Tikėjausi, kad ilgainiui užkandžiams jos ims rinktis tik vaisius. Tačiau žinojau, kad tai neįvyks staiga.

Vėliau vakare visi užkandžių valgiaraščiai buvo suklijuoti virtuvėje ant sienos ir su pasididžiavimu pristatyti Filipui. Mergaitės pačios pristatė savo pasirinkimus. Atrodė, kad mano strategija suveiks.

Kai kurie gan keisti Mari pasirinkimai, pavyzdžiui, *nectar de pomme aux épices* (pikantiškas obuolių nektaras), buvo ir Sofi

valgiaraštyje. Saldėsiams mergaitės pasirinko keptus obuolius ir *crêpes* (tai buvo vienas pirmųjų prancūziškų patiekalų, kurį sugebėjau pagaminti, bet tik todėl, kad radau pusgaminių vietiniame prekybos centre). Gan šauniai mergaitės pasirinko ir daržoves, pavyzdžiui, agurkus su jogurtiniu padažu. O jų mėgstamiausi užkandžiai mane labai maloniai nustebino: morkos, vyšniniai pomidorai, net avokadai su acto užpilu. Sofi dievino mano gamintą acto užpilą iš alyvuogių aliejaus, acto ir garstyčių. Jį dar sumaniau pagardinti klevų sirupu iš labai brangaus butelio, kurį atsivežiau iš namų.

Kol vaikai planuodavo užkandžius, aš planuodavau, ką gaminsiu vakarienėms. Žinojau, kad turiu paruošti sočius patiekalus, kad mergaitės greitai nepraalktų. Tad valgio pradžiai rinkdavausi mėgstamiausius jų patiekalus. Su nedidele pagalba mergaitės išpiešė mielai iliustruotus valgiaraščius, kurie garbingai buvo pakabinti ant šaldytuvo. O aš pasiskaitymui prieš miegą susiradau keletą knygų, kuriose radau naudingos informacijos.

Visgi dar vienas dalykas man nedavė ramybės: draudimas užkandžiauti prieš miegą. Tai buvo vienas iš *mano* šeimos vakaro ritualų, kai dar pati buvau vaikas. Ir iki šiol užkandžiaudavau prieš pat eidama miegoti (dažniausiai skrebučiu su daug sviesto arba su bananu). Net ir Filipas įprato taip užkandžiauti, dideliam jo tėvų susirūpinimui. Užkandžiavimas virtuvėje 21.30 ar 22 valandą, kai vaikai jau būdavo lovose, o namai nutilę, tapo viena maloniausių mūsų dienos akimirkų. Be to, tai buvo vienas labiausiai mus, kaip porą, atpalaiduojančių momentų. Tad galėjau tik su užuojauta įsivaizduoti, kaip jausis vaikai.

Galų gale, nusprendžiau, kad geriausias sprendimas būtų pakeisti visą vakaro tvarką. Suvalgytume rimtą užkandį 16.30 po mokyklos. Tada vaikai greičiausiai galėtų iškęsti nevalgę iki 19.00 ar 19.30, pietų meto. Iškart po to pradėtume pasiruošimą miegui. Filipo tėvai patarė vaikus geriau maudyti prieš pietus: po pietų vaikai (jau apsirengę pižamomis) galėtų iš karto pradėti ruoštis į lovas. Šiaurės Amerikoje vakarais vaikai valgydavo gerokai

anksčiau, todėl tokia tvarka nebūtų tikusi. Bet prancūziškas pasirinkimas „vonia–vėlyvi pietūs–lova", maniau, padės mums išvengti užkandžiavimo prieš miegą, o taip pat ir nueiti anksčiau miegoti. Apsisprendžiau imtis tokios tvarkos gundoma minties, kad liks daugiau laiko pabūti dviese su vyru.

Kai tą vakarą papasakojau apie šį sumanymą Filipui, jis negalėjo liautis kvailai šypsojęsis.

– Šis sumanymas skamba puikiai! Kaip tu tai sumąstei? – meiliai paerzino mane. (Jau minėjau, kad jam labai gerai sekasi nutylėti „Juk sakiau tau." Bet juk niekas nėra tobulas.) – Atmink, – tarė jis akimirkai surimtėjęs, – neišdegs, jei nebūsim ryžtingai nuoseklūs. Bet jei pasižadi viso to laikytis, tuomet aš tau pagelbėsiu.

– Tik jei tu pažadi pagaminti mažiausiai pusę valgių, – atsakiau. Atrodė, kad tai puikus momentas pasiderėti dėl teigiamų pokyčių.

Mūsų sandėris buvo sukirstas, o *plano* pradėjome laikytis nuo pirmadienio ryto. Neįtikėtina, tačiau viskas ėjosi be jokių ypatingų pastangų. Po visą rudenį trukusių kovų ir pastangų įkalbėti vaikus valgyti įvairesnį maistą, maniau, kad grumtynės tęsis dar ilgus mėnesius. Bet šį kartą mergaitės jautė kur kas didesnę atsakomybę ir tikrai mėgavosi sudarinėdamos savo valgiaraščius. Jos pasisotindavo valgio metu, mėgavosi įkalbėti užkandžiais, atrodė, kad dukros suprato, jog turi sočiai pavalgyti, nes papildomai nieko negaus iki kito karto. Padėjo ir tai, kad pirmadienio pavakarių valgiaraštyje buvo *crêpes* (Klerės pasirinkimas) ir avokadai su acto užpilu (Sofi pasirinkimas): mergaitės jautėsi patenkintos ir lengvai išlaukė iki 19 valandos. Pietums buvo patiekti jų naujai pamėgti patiekalai: į sriubą panaši špinatų košė, omletas *à la ratatouille* ir kepti obuoliai. Planas pradėti ruoštis į lovas iš karto po valgio išdegė puikiai. Su džiaugsmu svajodami apie laiką, kai galėsime pabūti kartu, Filipas ir aš buvome neišapsakytai geros nuotaikos, ir tai padėjo viską nuveikti dar greičiau. Vaikai buvo sukišti į lovas dar iki 20 valandos – tikra prabanga mums.

Likusią savaitės dalį viskas klojosi ta pačia vaga. Sunkiai galėjau tuo patikėti. Sofi galėjo iškęsti neužkandžiaudama automobilyje, jei namuose jos laukė tikrai puikus užkandis. Klerė taip pat sekė sesers pėdomis, nors kiek ir skundėsi, kad negali užkandžiauti savo vežimėlyje. Tačiau mūsų draugė Selina mane pamokė, kad Klerei galėčiau pasiūlyti klijuoti lipdukus specialioje knygutėje. Tokios knygelės labai mėgstamos ikimokyklinio amžiaus vaikus auginančių tėvų Prancūzijoje: puikus motorikos lavinimas ir jokios netvarkos.

Lipdukai buvo tik vienas iš tų naujųjų užsiėmimų, privertusių mane suprasti, kad nebereikia maisto norint užimti vaikus. Sąmoningai pradėjau daugiau laiko su vaikais praleisti lauke (kai tik nelydavo, o lydavo, deja, tikrai dažnai). Sugalvojau šaunių užsiėmimų, padėjusių užmiršti valgymą, pavyzdžiui, lobio ieškojimas namuose ar žodžių žaidimas „Pakaruoklis" (skirtas Sofi, kuri tik pradėjo mokytis skaityti). Vaikai daugiau laiko praleisdavo statydami tvirtoves ir žaisdami slėpynių.

Ir – nors beveik neturėjau jokių meninių ar dekoravimo sugebėjimų – ėmiausi to kartu su vaikais. Anksčiau rankdarbius laikiau kebliu ir net erzinančiu užsiėmimu. Sofi pasiūlymai imtis kokios nors papildomos veiklos ir sukurti „menų projektą" (kaip ji tai vadino) dažniausiai baigdavosi mano kvietimu eiti užkąsti. Bet dabar, kai Sofi to paprašydavo, labai stengiausi. Paaiškėjo, kad šioje srityje Filipui sekasi kur kas geriau. Tad nuo šiol būtent *jis* užsiiminėdavo įvairiausiais rankdarbiais ir menais su mergaitėmis ir taip praleisdavo su jomis kur kas daugiau laiko. (O aš kartais diplomatiškai nutylėdavau ir nekritikavau kai kurių jo užsiėmimų, kurie, mano nuomone, turėjo ribotą ugdomąją vertę. Pavyzdžiui, kelių šimtų detalių „Didmiesčio ligoninė" iš *Lego*, kurią Filipas „nupirko mergaitėms", tačiau jos tik mandagiai stebėjo, kol jis sudėliojo statinį.)

Prabėgus trims savaitėms, viskas klostėsi netgi geriau, nei buvo galima įsivaizduoti. Mergaitės vis rečiau prašydavo užkandžių. Atrodė, kad jos po truputį pripranta prie naujos tvarkos.

Netgi nusprendėme, kad mums nebereikia kurti naujų užkandžių valgiaraščių. Savaitgaliais jos perversdavo receptų knygas ir išsirinkdavo kelis naujus patiekalus, bet dažniausiai jos (kaip ir aš) džiaugsmingai valgė, ką patiekdavau.

Labiausiai nustebino tai, kad dukros visiškai nepasigedo užkandžių prieš miegą. Nors aš pati tikrai to ilgėjausi. Ilgėjausi tų ramių pasisėdėjimų vėlai vakare prie stalo, kai užkandžiaudavau kartu su jau apsnūdusiomis mergaitėmis, todėl nebereikėdavo jų drausminti. Prigesindavome šviesas ir virtuvėje įsivyraudavo stebuklinga ramuma. Ir pasiilgau antrųjų užkandžių prieš miegą kartu su Filipu, kai mergaitės jau miegodavo. Tiesa, dabar su Filipu atradome kitų užsiėmimų. Džo, kuris buvo ypač laimingas, kad gali mums padėti šių pokyčių metu, savaitgaliais atvykdavo pažiūrėti jau į lovas suguldytų vaikų. Tuo tarpu mes su Filipu pradėjome vaikščioti į kiną, nors jie buvo rodomi tik kartą per savaitę kaimelio rotušėje, kuri buvo ir bendruomenės centras, teatras, vestuvių pokylių salė ir sporto klubas. Išeidavome pasivaišinti gėrimais kartu su Eriku ir Sandrina, susitikdavome su dar keliomis poromis. Buvo nuostabu, kaip atsigaudavo Filipas po tokių pasibuvimų. Juk kai gimė Klerė, buvome priversti atsisakyti tokių pramogų.

Užkandžiavimo atsikratymas, paaiškėjo, kėlė tik palengvėjimą ir džiaugsmą, bent jau man ir Filipui. Bet man vis rūpėjo, kaip jaučiasi mergaitės. Ar jos laimingos? Gavau atsakymą (ir žinojau, kad mes dar labiau sutvirtėjome kaip šeima) vieną popietę nugirdusi jų pokalbį.

– Aš alkana, – verkšleno Klerė.

– Aš taip pat, – paantrino Sofi. – Bet nesirūpink! – tęsė džiaugsmingai. – Tu tik dar labiau mėgausies vakariene. Ji bus po dviejų valandų. Eime pažiūrėti, kas ruošiama.

Taip jos ir padarė.

8

Lėtojo maisto tauta

Svarbu ne ką valgote, o kaip valgote



Ah! vous dirai-je, Maman,
Ce qui cause mon tourment.
Papa veut que je raisonne,
Comme une grande personne.
Moi, je dis que les bonbons
Valent mieux que la raison.

Mama!
Turiu tau pasakyti, kas mane taip liūdina.
Tėtis nori, kad mąstyčiau taip,
lyg būčiau didi asmenybė.
O man, sakau, saldainiai daug mieliau.

Aštuonioliktojo amžiaus prancūzų dainelė, vaikų vis dar labai mėgstama. Jos melodija pasiskolinta dainelei „Žibėk, žibėk, maža žvaigždele“.

Balandžio pabaigoje, praėjus devyniems mėnesiams nuo mūsų atvykimo į Prancūziją, šeimos maitinimosi eksperimentas klostėsi puikiai. Mergaitės pradėjo valgyti daugiau naujų patiekalų, nei galėjau tikėtis. Valgydavom keturis sočius patiekalus per dieną. Maisto nebesiūlėme norėdami papirkti, atsilyginti ar prasiblaškyti. Vietoj to, maistas tapo šeimos artumo ir pasimėgavimo šaltiniu. Ir paaiškėjo, kad „maitinantis prancūziškai" laiko susigaišdavo daug mažiau, nei maniau, kadangi receptai buvo nesudėtingi. Tiesa, retkarčiais „suklupdavome". Po sunkios darbo dienos kartais tiesiog išvirdavau puodą makaronų. Mergaitės kartais imdavo nepatenkintos verkšlenti ir zirzti prie stalo. Ir nors mūsų racionas gerokai prasiplėtė, nauji valgiai buvo patiekiami nebe taip dažnai kaip sausį. Nepaisant to, visgi labai patobulėjome, šeimos pietūs teikė mums daug džiaugsmo.

Bet, turiu prisipažinti, stengdavausi kuo mažiau laiko praleisti virtuvėje. Dažniausiai maisto ruošimą atidėliodavau iki paskutinės akimirkos, tada puldavau stačia galva ir kuo greičiau viską sumesdavau į puodus. Maniau, kad taip yra dėl mano charakterio: vaikštau greitai, kalbu greitai ir esu labai nekantri, kai kas nors vos velkasi. Tiesa, savotiškai didžiavausi savo įpročiu greitai valgyti. *Kam švaistyti laiką valgymui, jei gali ką nors nuveikti?* Tad dažniausiai pavalgydavau pati pirma ir puldavau plauti indų, kol kiti dar net nebuvo pakilę nuo stalo. Filipas jau buvo praradęs viltį, kad kada nors sugebėsiu nesiimti kelių darbų iš karto. Valgymas jam, kaip ir kitiems prancūzams, buvo proga atsipalaiduoti. Kai jis papriekaištaudavo, aš nenusileisdavau.

– Man patinka greitai valgyti! – kartą atkirtau vyrui, kai jis subarė mane, jog per anksti pašokau nuo stalo. (Jei tiksliau, susierzinęs pakėlė toną mūsų vaikų akivaizdoje ir įsakmiai paliepė: „Sėskis ir ramiai pasėdėk!") – Aš užimta! Neturime trisdešimt penkių valandų per savaitę prabangos kaip namuose. Neturiu

laiko sėdėti valandų valandas prie stalo. Aš sunkiai dirbu! – ryžtingai užbaigiau ir negalėjau susilaikyti nepridėjus: – Sunkiau nei prancūzai!

Tai buvo taktinė klaida. Jau kitą dieną Filipas buvo surinkęs pakankamai duomenų, kad parodytų, jog klystu. Jis net paprašė Veronikos sutikrinti juos, o tuomet atspausdino ir džiūgaudamas pakabino ant jau ir taip perkrauto mūsų šaldytuvo. (Žinutė sau: pasinaudok tuo, kad turi brolienę paryžietę, kuri dirba ekonomikos srities žurnaliste.)

	Dirbančios motinos (visą darbo dieną) Prancūzijoje ir Jungtinėse Valstijose	
	Procentinė dalis motinų, dirbančių visu etatu	Vidutinė visos darbo dienos trukmė
Prancūzijoje	66 proc.	8 valandos
Jungtinėse Valstijose	70 proc.	7 valandos

Filipas pergalingai pareiškė, kad yra beveik tiek pat dirbančių ir prancūzių, ir amerikiečių. Be to, su užsidegimu pridūrė jis, vidutinė darbo dienos trukmė Jungtinėse Valstijose yra *trumpesnė*. O kaip svarbiausią faktą jis šypsodamasis pranešė, jog darbuotojų produktyvumas per valandą Prancūzijoje toks pat aukštas kaip ir Jungtinėse Valstijose.

Jo pozicija buvo aiški: prancūzai praleidžia daugiau laiko maisto ruošimui ir valgymui ne todėl, kad jų darbo diena trumpesnė. Jie užsiėmę, skubantys, sunkiai dirbantys ir net dažnai vėluoja – lygiai taip pat, kaip ir amerikiečiai. Bet didžiausias skirtumas yra tas, kad prancūzai sąmoningai praleidžia daugiau laiko apsipirkinėdami, ruošdami maistą ir valgydami, nepaisant to, jog jų šeimose auga daugiausiai vaikų iš visų turtingųjų šalių.

Filipui, kaip ir daugeliui prancūzų, atrodo, kad maistu galima tinkamai mėgautis tik tada, jei valgoma lėtai: prancūzai linkę gardžiuotis maistu ir jiems tai yra neapsakomai atpalaiduojantis procesas – beveik meditacija. Bet šio fakto aš visai nenorėjau pri-

pažinti. Po beveik devynių Prancūzijoje praleistų mėnesių aš vis dar negalėjau nusiraminti. Į Prancūziją atvilkau savo šeimą tam, kad kiek sulėtintume gyvenimo tempą, bet supratau, kad iš prigimties nesu sukurta „ramiam gyvenimui“. Mane pakerėjo neįtikėtinai greito gyvenimo Prancūzijoje aspektai. Šioje šalyje traukiniai lekia kelių šimtų mylių per valandą greičiu ir yra nuostabi transporto priemonė keliautojams. Žmonės kalba greitai, laikui bėgant išmokau žodį *lentement* (lėčiau), kai klausdavau žmonių „Ar galėtumėte pakartoti?“ Mūsų kaimelio kavinukės savininkas didžiavosi greičiu, per kurį būdavo patiekiamos kelios espreso kavos rūšys (daugumos *Starbucks* kavinių, kuriose teko lankytis, gėdai). Prancūzai net ir vaikšto greitai; kai pirmą kartą lankiausi Paryžiuje, apstulbino mažytės paryžietės, kurios taip lengvai mane aplenkdavo, lyg būtų raitos. Jų elegantiškas ir greitas ėjimo būdas vertė mane jaustis gremėzdiškai didelei ir nerangiai – taip buvo, kol nepakeičiau savo gremėzdiškų sportinių batų (kurių nė viena save gerbianti prancūzų dama nebūtų avėjusi miesto gatvėje) į nuostabią porą patogių balerinos batelių be užkulnių, su jais mano pėda atrodė mažesnė ir grakštesnė.

Bet gyvenimo ritmas kaimelyje man atrodė beprotiškai lėtas, lyg ledynų slinkimas. Per daug laiko praleisdavau turguje, kepykloje, pašte ir banke. O kai tekdavo susidurti su pagarsėjusia Prancūzijos biurokratija, atrodydavo, kad popierizmas nesibaigs niekada. Kai norėjau užrašyti Sofi į užsiėmimus baseine, man teko užpildyti tris blankus po tris kopijas, gauti sveikatos pažymą iš gydytojo, dvi vaiko nuotraukas su užrašytu vardu ir pavarde, po vieną kiekvieno tėvo nuotrauką ir pateikti vaiko gimimo liudijimą.

Lėčiausia prancūzų gyvenimo dalis (ir man sunkiausiai pakeliama) buvo valgymas. Kalbu ne apie valgio ruošimui skirtą laiką (prancūzai vidutiniškai tam sugaišta 48 minutes, o amerikiečiai – tik 30 minučių, mažiausiai iš visų išsivysčiusių šalių). Niekaip negalėjau priprasti, kad tiek daug laiko skiriama valgymui (o jei tiksliau, sėdėjimui prie stalo).

Namuose buvau pripratusi suvalgyti priešpiečius tiesiog prie darbo stalo per penkias ar dešimt minučių. Pusryčius galėjau praryti vienu kąsniu, skubėdama suruošti vaikus. Per pietus lygiai taip pat – tiesiog greitai ką nors sukirsdavau, kol pavalgydavo vaikai. Prie stalo praleisdavome maždaug penkiolika minučių – per tą laiką aš dar spėdavau apšokinėti dukras, paduoti joms valgį, nušluostyti išpilstytą maistą ir suvaldyti jų varžymosi dėl tėvų meilės apraiškas. Per visą dieną (įskaitant ir mano taip mėgstamą užkandį prieš miegą) vidutiniškai valgymui paaukodavau penkiasdešimt minučių. Paaiškėjo, kad esu tipinė šiaurės amerikietė. Mes valgymui skiriame tik kiek daugiau nei valandą per dieną.

Tuo tarpu prancūzai valgydami praleidžia daugiau nei dvi valandas per dieną: penkiolika minučių valgydami pusryčius, iki valandos priešpiečiaudami ir daugiau nei valandą pietaudami. Apsipirkimas, maisto gamyba ar tvarkymasis į tą laiką neįskaičiuoti. Prancūzai beveik niekada nevalgo paskubomis. To paties reikalauja ir iš savo vaikų. Galų gale, juk valgymas yra socialus dalykas, tiksliau, tai lyg socialiniai *mainai*, kuomet aptariami svarbiausi dienos įvykiai (ir darbe, ir namuose). Tad nieko nuostabaus, kad prancūzams tai svarbus dienos metas, kuriam jie skiria nemažai laiko.

Prie to priprasti buvo sunku ne tik mano vaikams, be ir man pačiai. Tik persikrauscius į Prancūziją, *man* buvo sunku išsėdėti visą valandą prie stalo. Tuo tarpu valgymas su giminaičiais trunka dar ilgiau: jie gali pradėti valgyti apie 12.30 ir nebaigti iki 14.30 ar 15 valandos, net ilgiau, jei yra svečių. (Šeimos rekordas buvo velykiniai pietūs, kurie prasidėjo maždaug vidurdienį ir tęsėsi, kol išėjo paskutiniai svečiai prieš pat 19 valandą). Kalėdinė vakarienė prasidėjo apie 20 valandą, o baigėsi jau gerokai po vidurnakčio. Kiekvienos vaišės būdavo lyg maratonas, o aš nenustygdama savo kėdėje vis vogčiomis žvilgčiodavau į laikrodį. Pasiryžimas savanoriškai pagelbėti virtuvėje nesulaukdavo pritarimo, privalėdavau tiesiog ramiai sėdėti savo vietoje taip, kaip kiti.

Visgi po truputį pradėjau priprasti prie šių ilgų šeimos pasisėdėjimų valgant. Ramaus valgymo meno mokiausi stebėdama ir savo vyrą. Svetimšaliui sunku suprasti, kaip prancūzai mėgaujasi tomis akimirkomis prie stalo. Nors Prancūziją paliko dar būdamas jaunas, Filipas vis dar neapsakomai ilgėjosi tų atpalaiduojančių (*détente*) akimirkų, kurios užplūsdavo ilgai mėgaujantis gardžiais valgiais kartu su draugais.

Jų nuolatiniai pokštai padėdavo lengviau ištverti ilgesnius pasisėdėjimus, o kai kurie, linksmiausi, buvo vis kartojami, pavyzdžiui, kaip pirmą kartą Filipo draugas lankėsi pas mus namuose, tą vieną pirmųjų kartų, kai ruošiau maistą svečiui iš Prancūzijos. Viskas klostėsi puikiai iki tol, kol buvo patiektas sūris, o tuomet Olivjė atpjovė pirmąjį mano patiekto vietinio kamambero sūrio gabaliuką. Tardamas pirmuosius naujos linksmos istorijos žodžius, jis jau buvo bededąs sūrį sau į burną, bet tuo metu jį sustabdė žmona, ir pačiu laiku, ji be žodžių atkreipė jo dėmesį į baltą lervutę, kuri rangėsi kaip tik ant to gabliuko, kurį jis norėjo suvalgyti. Kai vėliau mane iškvotė pasibaisėjusi anyta, paaiškėjo, jog aš nesusivokiau, jog sūris turi būti gerai uždengtas ir saugomas nuo musių – ypač vasarą – kad būtų išvengta Motinai Gamtai būdingų natūralių procesų. Bet nieko užgaulaus neišgirdau nė iš vieno šeimos nario (net Olivjė), ir šis nutikimas tapo dar viena linksma istorija, kurią prisimindavo, kai tik būdavo patiekiamas sūris. „Ar jis tikrai natūralus, Karen?“ – kas nors besišypsodamas paklausdavo prieš paimdamas pirmąjį gabaliuką.

Taigi malonumo (*le plaisir*) pojūtis yra vienas svarbiausių tikslų prancūzams, susėdusiems prie stalo. Vaikai, atrodo, tai žino intuityviai. Tai pasitvirtino ir man pasklaidžius apžvalgas apie prancūzų vaikų valgymo įpročius. Didžiausioje tokioje apžvalgoje nustatyta, kad pastarasis teiginys susilaukė daugiausiai vaikų pritarimo:

Svarbiausia yra mėgautis maistu.

Kaip mokslininkai apibendrino: „Malonumo pojūtis yra svarbiausias aspektas maitinantis, tai pabrėžia ir tėvai, ir vai-

kai." Prancūzų vaikų požiūris visiškai atkartojo jų tėvų pažiūras, kaip ir bet kur kitur pasaulyje. Atlikus tarptautinius tyrimus paaiškėjo, jog amerikiečiai maistą daugiausiai sieja su sveikata ir mažiausiai su malonumu. Prancūzai priešingai: jiems maistas privalo suteikti malonumą, ir mažiausiai dėmesio skiriama sveikatai. Malonus valgymas prancūzams reiškia atsipalaidavimą ir nusiraminimą. Tiesiog negali visiškai atsiduoti malonumui valgydamas, jei kur nors skubi. Tai yra taip svarbu, kad net verta suformuluoti dar vieną taisyklę:

8 prancūzų valgymo taisyklė

Skirkite laiko ir maisto ruošimui, ir valgymui.
Lėtai valgomas maistas teikia džiaugsmą.

Ši taisyklė atrodo apgaulingai paprasta. Tačiau ji atskleidžia du skirtingus (prancūzų ir amerikiečių) požiūrius į tai, *kam* ir *kaip* valgoma. Maistingumas nėra pagrindinis valgymo aspektas. Sotumo pojūtis taip pat nėra svarbiausias. Nei sveikata, nei svorio mažinimas taip pat nėra pagrindiniai tikslai.

Visgi svarbiausias valgymo tikslas yra *mėgavimasis.* Negali džiaugtis gyvenimu, jei tiesiog kemši maistą ar nerimauji dėl svorio, skaičiuoji kalorijas, stengdamasis valgyti kuo mažiau kaloringo maisto, ar valgai automobilyje. Maisto įvairovė yra vienas iš džiaugsmą teikiančių dalykų (nes nauji patiekalai kelia džiaugsmą ir susidomėjimą), bet tai nėra pagrindinis valgymo tikslas. Svarbiausia yra patirti malonumą valgant – tai galioja *kiekvienam* patiekalui. Gerai pavalgyti nėra nuodėmė, ir valgymas – tai ne koks erzinantis pratimas.

Prancūzams mėgautis maistu padeda tai, kad jie nusiramina, gardžiuojasi maistu ir, dalydamiesi juo su kitais, tame mato gilią prasmę. Pavyzdžiui, pietūs yra tarytum šventas dienos ritualas. Kad ir ką jie veiktų (nesvarbu, kokie įsitempę, užsiėmę ar sunkiai dirbantys bebūtų), prancūzai sąmoningai stabteli, gardžiuojasi maistu ir dalijasi akimirka su šeima, draugais ar kolegomis. Tar-

si visa tauta stabteltų vienu metu vidurdienį atsipūsti prieš vėl puldama į dienos įkarštį.

Tad kai mes persikėlėme į Prancūziją, mano vyras vėl pasijuto esąs savo stichijoje. Jis atkusdavo valgio metu – nuolat juokaudavo ir šypsodavosi. Po ilgiau užtrukusio vaišinimosi su draugais Filipas jausdavosi pasikrovęs naujų jėgų. Tai buvo kiek paradoksalu, nes toks valgymo tempas mane tarsi nugramzdindavo į letargiją. Tai net atrodė nesuderinama: po valgio prancūzai būdavo stulbinamai greiti ir darbingi.

Kreipiausi į Viržini tikėdamasi, kad ji padės man suprasti šį fenomeną.

– Mes visą laiką skubame tam, kad galėtume ramiai pavalgyti, – pasakė ji. – Kai neskubi, suvalgai mažiau ir labiau mėgaujiesi maistu.

Negalėjau tuo patikėti, kol ji man neparodė mokslinio tyrimo, kurį atliko du mokslininkai (vienas prancūzas, kitas amerikietis): jie pasvėrė identiškų patiekalų porcijas *McDonald's* restoranuose Paryžiuje ir Filadelfijoje. Porcijų dydžiai buvo labai skirtingi: vidutinio dydžio bulvyčių porcija *McDonald's* restorane Filadelfijoje buvo 72 procentais didesnė už porciją *McDonald's* restorane Paryžiuje. Mokslininkai taip pat paskaičiavo laiką, per kiek yra suvalgomi patiekalai: Paryžiuje – per dvidešimt dvi minutes, o Filadelfijoje – per keturiolika.

Po begalės valandų, praleistų prie stalo su Filipo šeima, žinojau, ką daro prancūzai: lėtai kramto, ragauja maistą, sąmoningai mėgaujasi pertraukėle ir be paliovos plepa ir juokauja. Jie valgymui skiria visą savo dėmesį (o tai sukuria sąlygas organizmui pajusti sotumą anksčiau, nei buvo baigta valgyti). Štai ir lėto prancūzų valgymo paradoksas: jie užtrunka ilgiau, kad suvalgytų mažiau. Taip valgydami vaikai (ir suaugusieji) tiksliau pajunta alkį ir sotumą. Tokia pusiausvyra (*équilibre*) remiasi saikingumo principu: malonumas, pasiektas savikontrolės dėka, ir kokybės (o ne kiekybės) įvertinimas. Mano anytos požiūris į desertą viską paaiškina: „Man pakanka mažos porcijos. Kitaip negalėčiau tuo taip pasimėgauti."

Daug ką atskleidžia ir posakiai apie maistą. Užuot sakydami „aš jau sotus", prancūzai sako „*Je n'ai plus faim*" (pažodžiui, nebesu alkanas). Tėvai, skatindami valgyti vaikus, pasakytų „*Manger à sa faim*" (valgyk, kol jausies patenkintas). Jie neklausia: „Ar jau prisikimšai?", bet sako: „Ar jau patenkintas?" „Ar tau jau pakaks?"

Galų gale supratau, kodėl mūsų draugė Viržini mano, jog amerikiečių valgymo įpročiai yra infantilūs. Tai sakydama, ji turėjo minty, jog mes neišsiugdę subrendusio požiūrio, kaip reikia valgyti. Svarbiausias suaugusiojo valgymo bruožas – tai gebėjimas įsiklausyti į savo organizmo signalus ir suprasti, kada alkis numalšintas bei pasisotinti valgant saikingas porcijas. Žodžiai iš dainelės „*Ah, vous dirai-je, Maman*" (kurią dainuodavau net nesusimąstydama, ką jie reiškia) apibendrina: atsisakydami vaikiškų pomėgių ir elgsenos, mes augame ir išsiugdome protingą, racionalų ir atsakingą požiūrį į gyvenimą.

Turbūt todėl greitasis maistas Prancūzijoje nėra toks populiarus. Kai tik atvykome, maniau, kad tokių restoranų čia išvis nėra, nes šiame mažame kaimelyje nebuvo nė vienos greitojo maisto ar maisto išsinešimui užkandinės. Sandrina parodė man mažą prancūziškų bulvyčių užeigėlę, pasislėpusią netoli valčių prieplaukos, ir pasakė, kad visuose didesniuose Prancūzijos miestuose yra greitojo maisto restoranų, taip pat ir *McDonald's*. Tikra tiesa: prie artimiausio didesnio miesto, tik nusukus nuo greitkelio, buvo *McDonald's* restoranas, o jo stovėjimo aikštelė, kiek teko matyti pravažiuojant, dažnai būdavo pilna.

Tikėdamasi sužinoti kiek nors statistikos, paklausiau Veronikos, ar dažnai prancūzai valgo greitojo maisto užkandinėse. Kaip paaiškėjo, amerikiečiai išleidžia beveik pusę maistui skirtų pinigų valgydami ne namuose. O Prancūzijoje tik 20 procentų maisto biudžeto išleidžiama ne namuose, didžioji dalis šių pinigų skiriama geros kokybės maistui, kurį vaikai (ir jų tėvai) perka mokyklos (ar biuro) valgykloje. Ir bet koks kitas maistas,

kuris nėra paruoštas įprastu tradiciniu būdu, yra vadinamas „*la mal bouffe*" (prastas ėdalas, labai bjaurus žodis, tikrai vulgarus apibūdinimas). Čia ir paaiškėja prancūzų apibrėžti skirtumai: tik „tikras" maistas yra vadinamas *nourriture* (arba *aliments*, maistas). Visa kita kelia abejonių. Būtent todėl prancūzai nelabai *mėgsta* greitojo maisto (darant prielaidą, kad greitai gamintas maistas yra ruošiamas ne taip rūpestingai ir turėtų būti prastesnės kokybės). Beje, Prancūzijoje populiarus šaldyto maisto gigantas *Picard* (kurio krautuvių Paryžiuje skaičius viršija metro stotelių skaičių) atskleidžia skirtumą: paryžiečiai ir ten apsipirkinėja, bet jie perka tokius produktus kaip *cuisses de grenouilles* (varlių kojytės) ir *pavés d'autruche grillés* (taip, kepta strutiena). Net ir greitasis maistas jiems turi būti *lėtas*.

Mano dukros, be abejo, jau žino senelių nuomonę apie greitojo maisto restoranus. Kai kartą važiavome pro *McDonald's* šalia greitkelio, visi gavome pamoką apie kultūrų skirtumus. Kaip tik važiavome iš Filipo pusseserės Kristinos, kuri turėjo meno galeriją kitoje įlankos pusėje. Buvo jau vėlu ir temo, o mes buvome labai pavargę ir alkani.

– Niam niam! – prabilo Sofi. – Noriu į *McDonald's!*

– To maisto skonis tragiškas, – atsakė Žanina.

– Juk neužtruksim ilgai, – nenusileido Sofi.

– Būtent *todėl* ten ir yra neskanu! – atsakė Džo, savo veido išraiška parodydamas, kad jo žodis tikrai paskutinis.

– Mes jums paruošime daug skanesnių prancūziškų bulvyčių tik grįžę į namus, – pridūrė *Mamie*. Būtent tą ji ir padarė grįžusi.

Net neverta sakyti, kad į *McDonald's* taip ir neužsukome, ir mano giminaičiams net nebūtų kilusi mintis ten nusivesti vaikų. Bet kai kurie kaimelio paaugliai mąstė kitaip. Mūsų vaikų auklė Kamilė ten buvo nuolatinė lankytoja.

– Kodėl mėgsti *McDonald's?* – iš smalsumo paklausiau jos vieną popietę. – Juk yra tiek daug gerų prancūziškų restoranų, į kuriuos galėtum nueiti.

– Na, mano tėvams nepatinka, kad ten einu, bet ten pigu ir man tai patinka, – atsakė ji. – Ten nėra jokių taisyklių. Panašiai kaip Jungtinėse Valstijose, tiesa?

Kai pasakoju apie auklės apsilankymus *McDonald's* restorane kaip apie maištaujančios paauglės elgesį, mane pačią ima juokas. Tačiau ši istorija įkūnija tą laisvės idėją, kurią daugybė žmonių Prancūzijoje sieja su Jungtinėmis Valstijomis. Jaunimas – tarp jų ir mano vyras – maištauja prieš taisykles, valdančias prancūzų visuomenę nuo septintojo dešimtmečio, ir greitasis maistas yra tik vienas iš būdų tai daryti. Iki šiol Filipas pamena vieną reklamą iš koledžo laikų, kai *McDonald's* tik buvo atidarytas gan nuošaliame Bretanės kampelyje, kuriame jis ir mokėsi. Vaikiškas balsas vardija visą gražaus elgesio prie stalo manierų sąrašą („Nežaisk su maistu", „Nevalgyk rankomis", „Netriukšmauk prie stalo", „Nedėk rankų ant stalo"), o tuo metu rodomi kadrai su *McDonald's* restorane valgančiais žmonėmis, laužančiais kiekvieną taisyklę. Pamena, kad buvo sužavėtas ryškių spalvų, vienkartinių indų, keistai draugiško personalo ir akimirksniu patiekiamo maisto.

– Atrodė, – pamena jis, – lyg restoraną būtų kūręs vaikas, padaręs jį panašų į žaidimų kambarį, tik įrengtą suaugusiųjų dydžio baldais.

Kai kurie mūsų draugai nerimavo dėl jaunų prancūzų potraukio greitam maistui (Hugo tai su panieka vadino „McDonaldinizacija", o Viržini – „valkatų šėrimu"). Dokumentiniame filme, kurį man pažiūrėti atnešė Sandrina, *Nos enfants nous accuseront* („Mūsų vaikai kaltins mus"), atsiskleidė visi prancūzų nuogąstavimai: žemės ūkio pramonės, žemės ūkio taršos, nevisaverčio maisto, greitojo maisto, globalizacijos, kuri grasina pakenkti žmonių sveikatai, prancūzų kultūrai ir net prancūzų kraštovaizdžiui, kombinacija. Filmo pabaigoje verkėme abi.

Vienas iš filme rodytų žmonių buvo Žozė Bovė (José Bové), prancūzų ūkininkas, kuris buvo suimtas, kai dalimis išrinko vieną *McDonald's* restoraną savo gimtajame Mijo mieste Pie-

tų Prancūzijoje. Tuo metu, kai mes atsikraustėme į Prancūziją, Bovė jau buvo tapęs nacionaliniu didvyriu ir išrinktas į Europos Parlamentą. Prancūzai jį prisiminė (ir juo žavėjosi) būtent už akibrokštą *McDonald's* tinklui. Kartu su kitais protestuojančiais jis sugebėjo išardyti didžiąją dalį pastato, detalę po detalės, plytą po plytos, ir pervežti karučiu ant pievelės priešais miesto rotušę, kol jį sustabdė policija. Brunas Rebelis (Bruno Rebelle), Prancūzijos Žaliųjų organizacijos vadovas, atvirai išreiškė tautiečių paramą: „Matote, Jungtinėse Valstijose maistas yra kuras. Čia – meilės istorija."

Problema buvo ta, kad man maistas nebuvo meilės istorija (bent jau ne iš karto). Dabar ėmiau suvokti, kad svarbiausia buvo tai, kaip aš planuodavau savo laiką ir paskirsčiau prioritetus (tiksliau, kaip neskyriau prioriteto) gamindama ir mėgaudamasi tikru maistu. Mane erzino laikas, praleistas virtuvėje, bet valandų valandas sau laiminga galėjau vežioti Sofi į muzikos pamokas ir reikalauti (nesvarbu, kiek ji besipriešintų), kad ji repetuotų. Turėjau giliai širdyje sau pripažinti, kad mano vaikų sėkmė man buvo kur kas svarbesnė, nei jų mokymas sveikai maitintis. Šitai aš supratau vieną dieną, kai ėjome iš Mari namų po dar vienos ilgai trukusios puikios vakarienės: kepto viščiuko iš vietinio ūkio, pavasarinių *mâche* (avienos salotų) su namų darbo acto užpilu, viską pabaigiant obuolių pyragu, patiektu *tarte tatin* stiliumi, kurį taip dievinau (bet vis dar nežinojau, kaip tokį pagaminti). Po valandas trukusio žaidimo lauke mergaitės patenkintos valgė viską, kas buvo pasiūlyta. Mari namai buvo pilni žaidimų ir linksmybių – ir jokio spaudimo (matematiniai žaidimai! raidės! muzikos pamokos!), dažno mūsų namuose. Gyvenimas tuoj pats viską sudėlios į savo vietas, manė Erikas ir Sandrina, būtent dėl Prancūzų mokymo sistemos, kuri yra viena intensyviausių visame pasaulyje.

Mano ir taip išblėsęs priešinimasis lėtam valgymui visiškai išnyko po to, kai gegužės pradžioje mūsų vos neištiko tikra tragedija. Filipas tik buvo grįžęs iš darbo išvykos Meksikoje. Neri-

maudama laukiau jo grįžtant, nes Meksikoje tuo metu kaip tik kilo kiaulių gripo epidemija. Meksika buvo epidemijos epicentras, tad nerimavau, kad jam nebus leista išvykti. Deja, mano laimė jam sugrįžus truko neilgai. Po dienos jis stipriai sukarščiavo ir pradėjo sausai kosėti. Visą kitą dieną jis išsekęs pragulėjo lovoje, o kosulys vis stiprėjo. Vakare jam dar labiau pakilo temperatūra.

Buvau tik paguldžiusi mergaites ir ploviau indus virtuvėje, kai išgirdau jį klupinėjant laiptais žemyn. Tuo metu, kai pribėgau, jis jau stovėjo prie valgomojo stalo, kvėpuodamas greitai ir taip stipriai drebėdamas, kad maniau jį tuoj parkrisiant. Nuo priepuolio jo rankos tiesiog trūkčiojo aukštyn ir žemyn, kūnas kratėsi į priekį ir atgal, o dantys ir lūpos be paliovos nevaldomai drebėjo.

Pamaniau, *mano vyras tuoj mirs.* Kažkaip nusigavau iki telefono. Anyta buvo užrašiusi svarbiausius pagalbos telefono numerius vos mums atsikrausčius. Tyliai sušnibždėjau „Ačiū" ir paskambinau į artimiausią ligoninę – maždaug už 45 minučių kelio. Tą akimirką mano širdis jau taip stipriai daužėsi, kad sunku buvo blaiviai mąstyti. Nebežinojau, ką pasakyti operatoriui.

– Mano vyras karščiuoja, jam priepuolis, manau, kad jam reikia į ligoninę, – tesugebėjau išlementi. Po slegiančios tylos akimirkos pasigirdo atsakymas.

– Mes nesiųsime greitosios taip toli, jūs pati turite jį atgabenti.

Priblokšta net nežinojau, ką pasakyti. Pamenu tik, kad mandagiai padėkojau operatoriui ir lėtai padėjau ragelį. Filipas, stovintis už manęs, mirtinai išbalo. Jis vis dar baisiai drebėjo. Pasijaučiau nieko negalinti padaryti. Buvau viena su mergaitėmis. *Ar turėčiau jas pakelti ir mus keturis nugabenti į ligoninę? O jei Filipas užsikrėtė kiaulių gripu? O jei ir jos užsikrės? O aš gal jau užsikrėčiau? Kas jomis pasirūpins?* Paskubomis paskambinau anytai. Ji pažadėjo tučtuojau atvykti, bet buvo draugų namuose, daugiau nei už pusvalandžio kelio nuo čia. Padėjau ragelį mąstydama, kaip aš nutempsiu Filipą iki automobilio. Jei jis nualps, aš jo nepakelsiu. Po minutės man perskambino Žanina.

– Skambink Veronikai! Ji restorane visai greta jūsų kartu su geriausia drauge Inesa!

Visai buvau pamiršusi, kad šį savaitgalį buvo atvykusi mano brolienė. Ji ir Benua vakarieniavo su jų geriausia drauge Inesa. O ši – buvusi mano vyro mergina, tiesą sakant, pirmoji rimta mergina. Be to, ji buvo gydytoja.

Inesa atvyko per penkias minutes. Ji tik paskubomis apžiūrėjo Filipą ir nutempė į automobilį. Kai pagaliau pasiekiau ligoninę ir aš, jį apžiūrinėjo pulkas susirūpinusių medikų, dėvinčių apsauginius kostiumus. Tik po kelių kankinančių valandų, praleistų laukiamajame, išgirdome gerąsias naujienas: greičiausiai tai nebuvo kiaulių gripas. Ir greičiausiai Filipui nenutiks nieko blogo. Bet, dėl viso pikto, jį paguldė į ligoninę stebėjimui. Tąkart parvairavau namo turbūt po ilgiausios nakties savo gyvenime.

Filipą tėtis parvežė namo kitą rytą. Mes jį paguldėme į lovą, ir jis iš karto užmigo. Iki pat vakaro jis neišleido nė garso. Veronika – kuri tik užsuko atsisveikinti – užlipo į viršų jo pasižiūrėti.

– Jam viskas gerai, – tarė ji, nusileidusi žemyn. Bet neatrodė labai laiminga. Kiek padvejojus, ji tęsė: – Vakar tu tikrai nuliūdinai ir Inesą, ir mus. Neabejotinai turi nusiųsti jai gėlių ar šokolado. Geriau nusiųsk ir to, ir to.

Kiek pritrenkta puoliau atsiprašinėti.

– Aš labai atsiprašau, – pasakiau jai. – Žinau, kad jai buvo keista mums padėti. Juk ji buvusi Filipo mergina.

– *Non, non!* – pasakė Veronika nustebusi. – Niekas dėl to nesuka galvos.

Dabar jau aš nustebau.

– Tu tiesiog *sužlugdei mūsų vakarienę*, – nekantriai paaiškino ji. – Inesa buvo tik užsisakiusi patiekalus ir dar net nebuvo spėjusi pabaigti pirmojo. Likusį maistą mes baigėme valgyti vieni. Jis buvo puikus, bet vakarienė buvo sugadinta.

Aš buvau pritrenkta. Mano vyras vadavosi mirtimi, o Veronika rūpinosi tik savo skrandžiu? Ir ji pasiliko valgyti restorane, kai mes lėkėme į ligoninę?! Filipas man vėliau paaiškino,

kad Inesa ir Veronika susitinka labai retai, dar rečiau jos išeina kartu pavalgyti, juolab į naują restoraną su *menu gastronomique* (kulinariniu valgiaraščiu). Jis mane patikino, kad jos vietoj būtų pasielgęs lygiai taip pat. Tas mane dar labiau pritrenkė. Tačiau netrukus supratau, kad gyvenimas per trumpas, kad mes taip ginčytumėmės. Aš tik turėjau pripažinti, kad kai kurie prancūzų požiūrio į maistą aspektai man taip ir liks nesuprantami.

Vienintelė netikro kiaulių gripo pavojaus ilgalaikė pasekmė buvo tokia: mano priešpriešа Filipo pasiūlytam lėtojo maisto eksperimentui visiškai ištirpo. Dar sveikdamas jis ištraukė iš manęs pažadą, kad, kai jis sustiprės (ir, laimei, jis sustiprėjo gan greitai), mes pradėsime valgyti lėtai. Taigi, gegužės viduryje perėjome prie kitos *plano* dalies: lėtojo maisto eksperimento namuose. Ar, kaip mes jį perkrikštijome, mūsų lėtesnio valgymo eksperimentas: vis dar nebuvau tikra, kad sugebėsiu valgyti lėtai, bet sutikau pamėginti tai daryti *kiek* lėčiau.

Nusprendžiau, kad lėtasis maistas reiškia ir atsiribojimą nuo aklo detaliai apibrėžtų taisyklių laikymosi. Prancūzų mitybos kultūra, visų pirma, remiasi mėgavimusi (kurį pasiekti padeda tinkamai sudarytas taisyklių rinkinys). Mums reikėjo sukurti jaukią aplinką prie pietų stalo, padėsiančią vaikams paisyti naujų taisyklių. Truputėlį dvejodama nurinkau visus susikaupusius popierius nuo mūsų šaldytuvo: taisyklių sąrašus, patarimus, planą, ir visur kyšančius mūsų valgiaraščio lapus. Dabar šaldytuvas atrodė švarus ir tvarkingas. Tiesą pasakius, tai mus įkvėpė ir generaliniam namų tvarkymui. Pravėrėme langus, iškrapštėme per žiemą susikaupusius nešvarumus, išsivalėme namus. Net automobilį atnaujinome naujais sėdynių uždangalais ir kilimėliais.

Kai namai buvo tokie švarūs, o oras – puikus (jis buvo beveik toks pat nuostabus, kaip ir praėjusią vasarą), pajaučiau galinti atsipalaiduoti. Gegužė Prancūzijoje yra daugybės švenčių mėnuo, o jos dažnai gudriai išrikiuojamos, kad būtų antradieniais ir ketvirtadieniais, tam, kad žmonės galėtų rasti laiko pasiimti išei-

ginę pirmadienį ar penktadienį ir turėti keturių dienų savaitgalį. Dauguma mūsų šeimos draugų išvyko į šeimynines keliones. Atrodė, kad visi aplinkui mus nurimo ir ilsėjosi. Tai kodėl ir mums to nepadarius?

Norėdami įamžinti mūsų lėtesnio valgymo eksperimentą, su Filipu nusprendėme pasirinkti šūkius. Filipas išsirinko prancūzų dramaturgo Moljero posakį *Manger Bien et Juste* (Valgyk gerai ir teisingai). Mano pasirinkimas buvo (kaip paprastai mūsų šeimoje) ne toks elegantiškas: Lėtasis maistas yra geras maistas. Bet abu šūkiai tarpusavyje derėjo puikiai. Filipas juos užrašė savo mielu dailyraščiu (kurio Prancūzijoje vaikus vis dar moko nuo pat mažens), ir mūsų užrašai, mergaičių papuošti, gražiai sugulė vienas šalia kito ant šaldytuvo.

Be to, įkvėpta savo svainio, prancūzų muzikos mėgėjo, atrinkau muzikos mūsų šeimos pietums. Tai buvo lėtos, laimingos muzikos rinkinys, kaip jį pavadinom. Iki tol nebuvau atkreipusi dėmesio į prancūzų muziką. Man buvo girdėti Žakas Brelis (Jacques Brel) ir Edita Piaf (Edith Piaf), tradicinė prancūzų *chancon;* kai kurie iš jų atsirado grojaraštyje kartu su *parlé-chanté* (prancūziškas kalbėjimo ir dainavimo stilius, išgarsintas tokių dainininkų kaip Seržas Gensbūras (*Serge Gainsbourg*). Bet, kiek patyrinėjus, man atsivėrė naujas pasaulis: mįslinga, nuostabi Jano Tirseno (Yann Tiersen) muzika (mano visų laikų mylimiausio filmo „Amelija" kompozitoriaus), svajingas Fransis Kabrelis (Francis Cabrel), Manu Čao (Manu Chao) (smagus *post-punk folk-pop*), ir vis dar mėgstami, romantiški prancūzų dainininkai Roza (Rose), Kamilė (Camille), Zaza (Zaz) ir Šarlotė Gensbūr (Charlotte Gainsbourg), Seržo dukra.

Ruošdama maistą, įjungdavau mūsų atrinktas dainas, ir visi palengva nurimdavo. Nesitikėjau, kad muzikos klausymas taip puikiai veiks laukiančius pietų vaikus. Netrukus mergaitės, grįžusios namo iš mokyklos, ėmė prašyti įjungti *la musique*, kad galėtų šokti, kol aš gamindavau. Net Filipas prie mūsų prisijungė. „*La musique adoucit les moeurs*" (muzika nuramina laukines

širdis), sakydavo jis, vaipydamasis bei linguodamas įžengdavo į virtuvę ir imdavo sukti mane ratu.

Mūsų lėtos, laimingos dainos paprastai teigiamai nuteikdavo ir leisdavo pasiruošti „prasmingiems pietums". Įdomu tai, kad bibliotekose nieko negalėjau rasti apie tokį prasmingą valgymą. Kai paklausdavau bibliotekose ar knygynuose apie *manger en pleine conscience* (tiksliausias paaiškinimas, kurį su Filipu pavyko sugalvoti), atsakas dažniausiai būdavo sumišęs žvilgsnis ir klasikinis gališkas gūžtelėjimas pečiais (nors vienas žmogus, galų gale, man pasiūlė pavartyti knygas apie vegetarizmą, turbūt klaidingai supratęs, kad klausiu apie etinę mitybą). Kaip ir dauguma prancūzų valgymo taisyklių, įprotis valgyti prasmingai buvo taip visiems įsišaknijęs ir taip plačiai praktikuojamas dalykas, kad niekas net nebandė to kaip nors pavadinti. Tad priėjau išvados, kad nebuvo jokio prancūziško „Prasmingo valgymo vadovo".

Tuomet ėmiau gilintis į amerikietiškas, budizmo bruožų turinčias knygas, pavyzdžiui, Suzanos Alber (Susan Alber) „Prasmingas valgymas" (kurią draugė, išgirdusi apie mūsų eksperimentą, atsiuntė paštu). Jose radau keletą idėjų, kurias jau anksčiau pati iš savo patirties buvau atradusi (pavyzdžiui, kad svarbu ne tik, ką valgome, bet ir kaip bei kodėl valgome). Bet šios knygos nebuvo labai naudingos, nes jose didžiausias dėmesys skiriamas suaugusiems, turintiems valgymo sutrikimų ar problemų dėl svorio. Taip pat skaičiau prancūzų gydytojų (Žano Mišelio ir Miriam Koenų (Jean-Michel, Myriam Cohen) „Teisingas valgymas su visa šeima") ir psichologų (pavyzdžiui, Natali Rigal „Kaip laimėti kovą su maistu") parašytas knygas.

Visai netikėtai kai kas mane sudomino knygoje „Paprasto gyvenimo vadovas" (autorė Žaneta Liurs (Janet Luhrs), laikraščio „Paprastas gyvenimas" redaktorė), kurią gavau dovanų kaip „*Bon voyage*" (gero kelio) iš savo krikšto motinos, kai pradėjome gyventi Prancūzijoje. Tame vadove šiek tiek rašoma apie „juslinį valgymą", kuris man būtų pasirodęs kaip tušti

paistalai apie savęs lepinimą maistu, jei knygą būčiau skaičiusi anksčiau. Bet dabar jau buvau daug platesnių pažiūrų. Tiesą sakant, aš perskaičiau, pasibraukiau ir dar kartą perskaičiau vieną ištrauką:

Maisto ruošimas gali būti meilės ir pasimėgavimo kupinas procesas, bet taip pat tai gali būti tik dar vienas fizinis veiksmas, autopilotu lenktyniaujant su gyvenimu, nė nestabtelint akimirkai suprasti, pajausti ir paragauti. Ruošiant maistą su meile, atnaujinamos mūsų energija ir galios.

Supratau, kad tai buvo stebėtinai panašu į tuos „ragavimo mokymus“ prancūzų mokyklose, apie kuriuos pasakojo Sofi mokytoja. Net nebūčiau pagalvojusi, kad toks požiūris tinka ne tik vaikams, bet ir suaugusiesiems, ne tik pačiam valgymui, bet ir maisto ruošimui. Žinant, kad virtuvė man iki šiol buvo vieta, kupina įtampos, tai buvo atradimas.

Maisto ruošimas yra kaip apkabinimas.

Toks pareiškimas prieš atvykstant į Prancūziją man būtų visiškai nesuvokiamas. Bet dabar man tai priminė skaitytą Natali Rigal mintį: vaikų mokymas turi prasidėti ne nuo aiškinimų apie maisto mitybinę vertę (nors tai labai svarbi informacija suaugusiesiems), bet per jutimų ir jausmų prizmę, nes būtent taip vaikai mokosi lengviausiai. Įsijausdami į valgymo aktą, vaikai mokosi įsiklausyti į jų kūno siunčiamus signalus (pavyzdžiui, jausmą, kad „Aš jau sotus“) ir išsiugdyti gardžiavimosi maistu įprotį.

Turėjau pakankamai informacijos. Nusprendžiau, kad mūsų prasmingo maitinimosi tikslas – atkreipti vaikų dėmesį į jų maistą *ir* į jų organizmą. Bet tai turi būti pasiekta palengva, todėl iš pradžių lėtai valgydavome tik vieną patiekalą. Jį stengdavomės valgyti prasmingai: neskubėdami ir susitelkę, įsiklausydami į visus savo pojūčius, kad galėtume tikrai gardžiuotis maistu.

O kaip tai paaiškinti mergaitėms? Nusprendžiau tai padaryti labai paprastai, tiesiog pasakiau joms: *jei valgysite lėčiau, tai užtruks ilgiau, ir maistas bus dar skanesnis.* Ir vietoje ilgų išvedžioji-

mų, kurie būna suaugusiųjų knygose („supratingai“, „įsijaučiant“, „stengiantis pajusti“), mes vartojome tik vieną: *déguster*. Šį žodį mergaitės jau buvo ne kartą girdėjusios iš savo senelių, kadangi prancūzai jį labai dažnai vartoja, kai kalbama apie maistą. Kaip ir daugumą prancūziškų žodžių, susijusių su maistu, *déguster* sunku išversti. Jis dažnai verčiamas kaip „ragauti“ (pavyzdžiui, „ragaukime maistą“). Bet fiziniam maisto ragavimo procesui apibrėžti prancūzai dažniausiai vartoja *goûter*. Žodis *déguster* iš tiesų reiškia valgyti lėtai ir neskubant, gardžiuojantis ir įvertinant (bet ne puotauti, kam apibūdinti prancūzai vartoja žodį *se régaler*). Kulinariniame pasaulyje žodis *dégustation* vartojamas procesui, kai maistas yra ragaujamas ir vertinamas su beveik chirurginiu preciziškumu (kaip *dégustation de vin*). Tačiau paprasti prancūzai dažnai šį žodį vartoja namuose, norėdami pristabdyti vaikų valgymo tempą.

„*Il faut déguster!*“ – kartodavo mano anyta, o tai reiškia „Valgyk lėčiau ir įvertink!“ Dažnai tai būdavo pasakoma kiek susierzinusiu ir priekaištingu tonu, kai vaikai tiesiog rydavo savo maistą. Tačiau maisto kimšimas mūsų dukroms retenybė, jos dažniausiai tik knibinėdavo bet kurį patiekalą, išskyrus desertą. Ypač lėtai valgydavo Sofi, smeigdama šakutės galiuku mažyčius kąsnelius ir kramtydama, rodos, visą amžinybę. Atrodydavo, kad raginimas kiek paskubėti ją tik dar labiau sulėtindavo. Davus šokolado gabalėlį, ji labai greitai pavirsdavo tiesiog greitojo valgymo čempione: ji tiesiog čiupdavo jį nuo lėkštės, susikišdavo į burną, pažiaumodavo vos kelis kartus ir iš karto nurydavo. Tada nusišypsodavo.

Pamaniau, pradėsime nuo šokolado. Prisiminusi savo šūkį, supratau, kad mergaitės, valgydamos ką nors gardaus, lengviau sutapatins *lėtąjį maistą* su geru maistu. Be to, tuomet mergaitės bus pakankamai dėmesingos, kad galėtume kalbėtis apie maistą; tai buvo svarbu, nes raktas į prasmingą valgymą yra dėmesingumas. Mes prašėme dukrų, kad jos papasakotų apie kvapą, skonį ir maisto, kurį valgė, struktūrą.

Taigi pirmąją mūsų eksperimento dieną paruošiau *mousse au chocolat* (šokolado putėsius). Kitaip, nei jūs manote, tai yra vienas lengviausiai paruošiamų desertų, nes turi tik keturias sudedamąsias dalis ir nereikalauja jokio kepimo. Prisipažįstu, dėl mano amerikietiško požiūrio (prancūzų akimis – paranojos) į kiaušinius, man reikėjo kiek apsiprasti su mintimi, kad vartosiu žalius kiaušinius. Bet mano nuogąstavimai dėl žalių, nepasterizuotų produktų, kuriuos vartojo prancūzai, ilgainiui pasirodė kiek kvailoki. *Mamie* visada gamindavo putėsius savo anūkams. O mergaitėms labai patiko žiūrėti, kai juos gamindavau aš, jos vis sukinėdavosi aplink, kad galėtų išlaižyti dubenį (ką galėjo daryti tik su ta sąlyga, jog *niekuomet* taip nesielgs matant vyro giminaičiams).

Vieną lietingą pirmadienio popietę, grįžę iš mokyklos namo, mergaitės valgė priešpiečius ir klausėsi Rozė ir Zazos. Aš ėmiau lydyti šokoladą. Dažniausiai, kadangi buvau linkusi skubėti, tiesiog dėdavau šokoladą į puodą ir tuo tarpu atskirdavau kiaušinių baltymus nuo trynių, blaškydamasi nuo kiaušinių prie šokolado maišymo. Bet dabar supratau, kad turiu sulėtinti tempą (be to, taip skubant, šokoladas tapdavo kibus ir sausas, todėl sukrisdavo į trupinėlius, o putėsiai tapdavo neįprastai traškūs). Vietoj įprastinio lakstymo aš tiesiog stovėjau priešais viryklę ir maišiau uostydama lėtai besiskleidžiančius aromatus. Niekad iki tol nebuvau atkreipusi dėmesio, kaip tirpdamas šokoladas pamažu skleidžia aplink vis stiprėjantį aromatą.

Puikiai ištirpus šokoladui (įmaišius tik vieną pilną šaukštą *crème fraîche*, kad jis nesuliptų ir nesukietėtų), palikau jį atvėsti. Tada ėmiausi atskirti kiaušinių baltymus nuo trynių (ir bent kartą nepritrupinau lukštų į dubenį – tai buvo dar viena priežastis, dėl ko ankstesni putėsiai būdavo traškūs). Šįkart neužmiršau įberti žiupsnelio druskos prieš plakdama baltymus, kad jie būtų standūs.

Kol mergaitės aplink nekantriai sukiojosi, aš (lėtai!) sumaišiau šokoladą su tryniais ir (atsargiai!) įmaišiau visa tai į baltymus, žiūrėdama, kad putėsiai būtų puresni ir standesni nei iki

šiol. Įsidrąsinusi šaukštu tą mišinį sudėjau į mažyčius *ramequins* – mažus keraminius (ar stiklinius) dubenėlius, kuriuos prancūzai nuolat naudoja ruošdami ir patiekdami maistą. Tai dar vienas prancūzų išradimas, dėl kurio maistas atrodo gražiai ir gudriai kontroliuojamas porcijos dydis. Kol mergaitės laimingos laižė plakiklius, sudėjau indelius į šaldytuvą, kad po poros valandų ištraukčiau prieš pietus.

Tuomet patikrinau savo laikmatį. Iš smalsumo nusprendžiau fiksuoti, kiek užtrukau. Laikmatis mane nustebino – trylika minučių! Anksčiau užtrukdavau mažiausiai dešimt (iš dalies dėl to, kad nemažai laiko praleisdavau žvejodama kiaušinių lukštus iš dubens). Užtrukau tik trimis minutėmis ilgiau, bet potyriai visiškai kitokie.

Toks pat stebuklas nutiko ir per pačius pietus, kai ištraukiau putėsius iš šaldytuvo. Tai buvo vienintelis kartas, kai atsistojau valgio metu. Įprastai aš keldavausi ir vėl sėsdavau gal kokius dešimt kartų, kad atneščiau tai, ką pamiršau, bet šį kartą padengiau stalą, lyg ruoštumėmės ilgai kelionei automobiliu greitkelyje – sudėjau viską, ko mums galėjo prireikti valgio metu, ir tik tada pakviečiau mergaites. Nuostabu, užliejo tokia ramybė, kai nebereikėjo šokinėti paimti pamirštų indų, servetėlių, popierinių rankšluosčių, druskos, sviesto, vandens ar dar ko nors. Aš net uždegiau žvakes ir pritemdžiau šviesas. Tai lyg užbūrė mergaites, jos kalbėjo prislopintais balsais.

– Na, mergaitės, *on va déguster* (ragaukime), – pasakiau, primindama sau, kad turiu kalbėti džiaugsmingai. – Ką tai reiškia? – nedelsdama paklausiau jų.

– *Mangez leeentement, Maman!* (Valgyk lėėėtai, mama), – atsakė jos beveik unisonu. Sekundei patyriau tą įkvepiančią tėvystės akimirką, kai vaikai atrodo tarsi angelėliai, ir gali susidaryti iliuziją, kad patobulėjo tavo tėvystės įgūdžiai.

Kaip ir reikėjo tikėtis, mano svajos labai greitai išsisklaidė.

– Klerė gavo *didesnę* porciją nei aš! – verkšleno Sofi, o jos veidas persimainė. Pažiūrėjau, tai buvo tiesa. Klerės *ramquin* buvo

truputuką pilnesnis nei Sofi (kitas tų dubenėlių privalumas, kad jie leidžia tiksliai ir nešališkai padalinti porcijas – daugiau jokių seserų ginčų, kas gavo didesnę porciją). Nedidelis papildomas putėsių šaukštas greitai išsprendė problemą, ir mes pradėjome valgyti.

Tiksliau, pradėjome savo *dégustation*. Sofi ir Klerė ėmė mėgautis mažiausiais, kokie tik įmanomi, kąsniukais ir net gana lėtai dėjosi juos į burną, nors paprastai tiesiog puldavo viską ryti dideliais kąsniais. Tai net virto savotišku žaidimu: *kuri valgys ilgiau?* Sofi, kaip visada azartiška, bandė pergudrauti savo seserį, neva valgydama greičiau, bet Klerė sekė tėčio pavyzdžiu.

Valgydami lėtai mes turėjome pakankamai laiko aptarti ir pačius putėsius. Ką jauti, kai juos įsidedi į burną? Kiek laiko užtrunka, kol jie ištirpsta, uždėti ant liežuvio? Ar buvo švelniai kartūs? Sūrūs? Saldūs? Ar mažiau traškūs nei anksčiau? Kodėl? Ar putėsiai mažiau purūs prie dugno? Kodėl? Koks jausmas, kai jie leidžiasi žemyn į skrandį? Sofi pasiūlė daugybę pastebėjimų, ir net Klerė turėjo ką įdomaus pasakyti: „Tėti, jie kutena mano pilvuką!“

„*Oh, la grosse gourmande!*“ (O, didžioji gurmanė) – erzindamas atsakė vyras. Tik dabar išsiaiškinau, ką reiškė tas žodis: tą, kas mėgaujasi, gardžiuojasi, džiaugiasi maistu (turbūt kiek pabrėžtinai, kai kalbama apie vaikus, todėl šis žodis turi ir perspėjamą, bet kartu ir atlaidžią potekstę). *Glouton* (pažodžiui – apsirijėlis) vadinamas mėgstantis valgyti, net persivalgyti, ir nebūtinai gero maisto, žmogus. Tuo tarpu *gastronome* yra mėgstantis tinkamai valgyti – ir turintis šioje srityje žinių – žmogus. (Moljero „*Manger juste et bien*“).

Ir dar kartą man šovė į galvą išganinga mintis. Pagaliau supratau, kodėl prancūzai reikalauja, kad net paprasti žmonės būtų *gastronomes:* juk tai tiesiog žmonės, kurie brangina, *vertina* maistą. Geriausias vertimas, kurį galėjau sugalvoti šiam žodžiui, buvo aistruolis (tarsi koks sporto aistruolis). Prancūzų manymu, kiekvienas gali (ir privalo) būti aistringas maisto gerbėjas, taip

kaip amerikiečiai yra amerikietiško futbolo ar britai – futbolo gerbėjai. Valgymas – tai nacionalinė prancūzų aistra, kaip sportas Amerikoje – tik ten ne visi gauna pažaisti.

Filipas kvatojo, kai jam papasakojau šitai vėliau vakare.

– Nesumokslink taip visko, – įspėjo mane. – Tai tik maistas!

Suguldę mergaites, mes sėdėjome svetainėje ir mėgavomės *tisane* (prancūziška žolelių arbata). Tai užtruko kiek ilgiau nei įprastai, kaip ir netikėtas mūsų *dégustation* šalutinis poveikis – per vakarienę mergaitės išsitepliojo šokoladu, ypač Klerė, kuri netgi turėjo dar kartą nusiprausti pavalgiusi. Bet mes vis tiek likome labai patenkinti pietumis – ypač Filipas.

Iki šiol valgymas su vaikais buvo vienas iš labiausiai slegiančių jo dienos momentų. Po darbo grįžus į namus, kur apie stalą vis sukiojosi verkšlenantys alkani vaikai, jam nuolatos paskausdavo galvą. Dabar suprantu kodėl: jis tikėdavosi nurimti ir atsipalaiduoti valgydamas kartu su šeima, bet, deja, tai keldavo įtampą ir nepasitenkinimą. Šis vakaras buvo pirmasis, kai mes taip smagiai kartu praleidome laiką, ir atrodė, jog dabar taip bus visada.

Mano pasiryžimas nurimti buvo priimtas rūpinantis vaikais, bet dėl jo ir Filipas tapo laimingesnis. Tą vakarą jis jautėsi pailsėjęs. Aš buvau laiminga, nes visus tuos mėnesius, kai persikraustėme į Prancūziją, tvyrojo įtampa. Ne kartą pagalvojau, jog būtų puiku, jei mes – jei aš – niekada nebūtume nusprendę persikelti. Galbūt valgiai buvo būdas vėl pradėti mėgautis vieniems kitais. Kol jaukioje tyloje plovėme indus, paėmiau žymeklį ir kiek pataisiau savo šūkį:

*Lėtasis maistas yra **geras** laimingas maistas.*

9

Geriausios abiejų pasaulių pusės



Quand on est tout petit
On peut cueillir des radis,
Des oignons, des échalotes,
Des salades et des carottes.
À cinq ans, on se hisse
À la hauteur des cassis,
des groseilles écarlates,
des framboises et des tomates.
Quand on devient un homme,
On récolte des pommes,
Des prunes et des mirabelles,
Les bras levés vers le ciel.

Kai esame labai maži,
galime rauti ridikėlius,
svogūnus ir svogūnėlius,
salotas ir morkas.
Būdami penkerių,
mes vos pasiekiame
juoduosius
ir skaisčius raudonuosius serbentus,
avietes ir pomidorus.
Kai užaugame, skiname obuolius,
mėlynas ir geltonas slyvas
rankomis, iškeltomis į dangų.

„Ridikėliai ir slyvaitės“ (*Radis et mirabelles*),
tradicinė prancūzų vaikų daina

Atėjo birželis, vasara buvo ankstyva. Beveik kasdien po pamokų mes traukdavome į paplūdimį ir pamažu pamiršome apie varganą ir drėgną žiemą. Kai paguldydavome mergaites miegoti, dažnai ateidavo Džo jų prižiūrėti, o mudu su Filipu žingsniuodavome link vandenyno. Dangus būdavo šviesus beveik iki pat vidurnakčio, ir mes pamažu vaikščiodavome pirmyn ir atgal pylimu, juosiančiu vandenyno krantą, prasilenkdami su kitomis slampinėjančiomis porelėmis. Čia sutikdavome nemažai kaimelio gyventojų – žvejį iš turgaus, vietinį vaistininką, Sofi mokytoją. Susidurdavome su tėvais, kuriuos pažinojome iš mokyklos, taip pat ir su savo draugais – Eriku ir Sandrina, Selina, Ivu. Sustodavome pajuokauti ir persimesti žodžiu, dažniausiai apie visiškus niekus. Tokie lėti ir jaukūs vakarai – vienos mėgstamiausių mano akimirkų Prancūzijoje.

Jaučiausi vis labiau ir labiau įsikūrusi, tačiau man daugybe būdų buvo primenama, jog aš – tikrai ne prancūzė. Įsimintiniausias priminimas prasidėjo gana nekaltai, vienos iš mūsų kassavaitinių išvykų į fermą metu. Mums su Sandrina beišvykstant, Hubertas stabtelėjo, kad pasakytų mums apie artėjantį įvykį – Nacionalinę žemės ūkio ir bioįvairovės šventę (vieną iš daugelio oficialių Prancūzijos nacionalinių švenčių, kurios vykdavo taip dažnai, jog galiausiai nustojau jas sekusi).

– Kodėl gi ta proga nesuorganizavus renginio mokykloje? – nedrąsiai paklausė jis.

– Galėtume paaukoti maisto iš savo ir kitų aplinkinių fermų, išmokytume vaikus, kurios gėrybės dera šiuo metų laiku, – pasiūlė Džozefas. – Juk braškės kaip tik noksta! – pridėjo jis spindinčiomis akimis. Tiesą pasakius, jos spindėjo taip, kaip dar nebuvau mačiusi.

Iš tiesų, pamaniau, tai puiki mintis. Sofi klasė uoliai mokinosi, taigi pavargę vaikai galės pasivaišinti šviežiomis uogomis.

Ūkininkai labai didžiuotųsi, galėdami padėti organizuoti šventę. Ir, jei atvirai, aš taip pat. Buvau pripratusi prie savanoriavimo namuose, todėl čia jaučiausi kiek atstumta. Mano siūlymai pagelbėti būdavo atmetami. Manęs net nepakvietė padėti mokytojams klasės išvykose – nė kartelio. Galbūt ši šventė pralaužtų ledus?

Po savaitės, numatytą dieną, aš stovėjau prieš mokyklą su pintais krepšeliais rankose, pilnais braškių, šviežiai keptos naminės duonos, naminių uogienių ir mažų stiklainiukų *crème fraîche* (pieno produktas, geriausiai apibūdinamas kaip grietinės ir fermentuotos grietinėlės mišinys). Besišypsodama laukiantiems tėvams ir seneliams pradėjau dėlioti maistą ant nedidelio sulankstomo stalelio, užtiesto nauja Provanso stiliaus staltiese (puošta alyvuogių ir levandų piešinukais linksmame geltoname fone). Ant didelio padėklo kruopščiai išdėliojau vaikų mokyklos sodelyje užaugintą produkciją – gležnus česnakų ūglius, laiškinius česnakus, jaunus salotų lapelius ir mažytes žalias pupeles, kurias vaikai užaugino klasėje (tai buvo viena iš įspūdingiausių Sofi didžiavimosi savimi akimirkų, kai ji suprato, jog jos pupelė pati aukščiausia klasėje).

Buvo likę apie 10 minučių iki skambučio, tad pamaniau, jog pats laikas pasiūlyti paragauti gėrybių. Ėmiau pintą krepšelį į rankas ir pasukau link pirmosios susirinkusių tėvų grupelės.

– Gal norėtumėte paragauti braškių? – paklausiau.

– Ačiū, ne! – nuskambėjo atsakymas.

Nė vienas žmogus nesutiko paragauti. Šiek tiek nustebusi, priėjau prie kito būrelio žmonių.

– Galbūt braškių? – paklausiau, šįkart kiek baikščiau. Vienintelis žmogus ištiesė ranką, paėmė braškę, o jo veide pasirodė atsiprašanti šypsena. Trečioji grupelė žmonių, prie kurių priėjau, elgėsi panašiai – niekas nepanoro paimti uogų.

Pradėjau suvokti, jog kažkas čia ne taip. Akimis perbėgau kitų tėvų veidus, tikėdamasi išvysti padrąsinančią šypseną, tačiau dauguma buvo nusisukę, o tie, kurių žvilgsnius sutikau, atrodė

susiraukę. Mane aplankė nemaloni nuojauta, jog sulaužiau vieną iš nerašytų taisyklių.

Tačiau būčiau pasijutusi kvailai, jei dabar pasiduočiau. Kieme stoviniavo jau nemažai žmonių. Išsirinkusi vyresnio amžiaus, į močiutę panašią žmogystą, priėjau su savo krepšeliu.

– Gal norėtumėte paragauti braškių iš vietinio ūkio? – pasiūliau.

– *Niekada* nevalia užkandžiauti tarp valgymų! – ji nukirto taip aršiai, jog net atšokau. Netekusi pasitikėjimo savimi, pasitraukiau atgal prie stalelio ir apsimečiau esanti užsiėmusi, dėliodama ir perdėliodama maistą, o tuo tarpu akyse man ėmė tvenktis ašaros.

Laimei, suskambo skambutis, ir vaikai plūstelėjo pro paradines duris. Pasirodė, kad jie nėra taip nusiteikę prieš užkandžius: nekantrūs vaikai netrukus apspito stalą ir laimingi ėmė naikinti uogas, džemus, kremus ir duoną, mandagiai ir neryžtingai paskabydami ir daržovių. Tačiau ne visi priėjo prie stalo: akies kampučiu mačiau tėvus, čiumpančius vaikams už rankų ir greitai juos nusitempiančius tolyn, bei besipriešinančias jų atžalas, ilgesingai besidairančias atgal. Man pasirodė, kad pastebėjau keletą rūsčių praeinančių tėvų žvilgsnių.

Buvau priblokšta. Tą vakarą, vis dar suglumusi, papasakojau apie šiuos įvykius uošviui.

– Kaip manote, kodėl jie visi buvo tokie susierzinę? – paklausiau.

– Todėl, kad neatsiklausei, prieš maitindama jų vaikus, – švelniai atsakė jis. – Ir todėl, jog dauguma jų yra įsitikinę, kad nevalia užkandžiauti stovint ar valgyti tarp pagrindinių patiekalų. Mokydama prancūzų vaikus amerikietiškų įpročių, daug draugų čia nesusirasi, – viską apibendrino jis.

Dar ilgokai mąsčiau apie šį incidentą. Net po dešimties Prancūzijoje praleistų mėnesių vis dar dariau apmaudžių klaidų. Kažkas kartą man sakė, jog kultūrinių skirtumų analizė yra sudėtingesnė net ir už psichoanalizę. Tada neįsivaizdavau, ką tai

iš tiesų reiškia, tačiau dabar, manau, suprantu. Gyvenant svetimoje šalyje, tenka nuolat savimi abejoti. Kiekvienas susitikimas su žmonėmis gali baigtis nesusipratimais, netaktiškais poelgiais, netyčiniais įžeidimais ir jausmu, jog visiškai nepritampi prie aplinkinių. Ir visa tai pradėjo mane labai erzinti.

Nenoromis pradėjau pripažinti, jog *gyventi* Prancūzijoje ir diena iš dienos susidurti su kultūriniais susikirtimais, kuriuose dažniausiai būdavau pralaimėjusiųjų pusėje, man buvo per sunku. Pavargau būti kitokia, būti svetimšalė. Tai buvo ne tik asmeninė, bet ir profesinė problema. Aš nemokėjau nei kalbėti, nei rašyti prancūziškai pakankamai gerai, be to, mano išsilavinimas nebuvo įgytas Prancūzijoje. Pradėjau suprasti, jog tai gali sukliudyti rasti darbą pagal specialybę šioje šalyje. Filipas taip pat negalėjo gauti norimo darbo – baigęs universitetą Anglijoje, jis taipogi turėjo „užsienietišką" išsilavinimą, kuris čia paprasčiausiai nebuvo pripažįstamas. Kaipgi mes išgyvensime, jei čia pasiliksime?

Nerimavau dėl mūsų ateities. Be to, jaučiausi vieniša. Visi Filipo draugai gyveno gana toli. Išskyrus Sandriną ir Eriką, su kuriais gana artimai susidraugavome, čia nesusiradau nė vieno gero draugo. Ir nebemaniau, jog kas galėtų pasikeisti. Kaimelyje nebuvo nė vieno angliškai kalbančio žmogaus. Nors mano prancūzų kalbos žinios labai patobulėjo, vis tiek nesijaučiau laisvai. Juokeliai nebuvo tokie pat – net ir užuominos apie tokius žmones kaip Opra tesusilaukdavo tuščių, nesupratingų žvilgsnių. Tiesiog per daug skyriausi nuo visų, kad susirasčiau gerų draugų (arba tai vyko ne taip greitai, kaip tikėjausi).

Aišku, pasitaikydavo pavienių gerumo apraiškų. Štai kaimelio kepėja pripažino mano, kaip vietinės gyventojos, statusą, padovanodama man puodkėlę pirštinę su įspaudu kepyklos 150 metų jubiliejaus proga (įteikė man ją su šypsena veide po to, kai turistai, kurie nebuvo nusipelnę tokios malonės, išėjo iš kepyklėlės). Buvome gavę keletą kvietimų papietauti, o Sofi apsilankė daugybėje gimtadienio vakarėlių. Turguje plepėdavau su reguliariai čia besilankančiais vietiniais.

Tačiau ėmiau suvokti, jog kad ir kiek laiko praleistume Prancūzijoje, niekada visiškai taip ir nepritapsiu, nes niekada nebūsiu *tikra* prancūzė. Niekada nesijausiu lyg namie. Taip pat suvokiau, kad visada *būsiu* vienintelė imigrantė kaimelyje, vienintelė, kurios gimtoji kalba ne prancūzų. O Prancūzijoje su imigrantais nesielgiama ypatingai gražiai.

Susimąsčiau – negi visa tai tik mano kaltė? Visuomet maniau, jog esu tolerantiška, atvira kitoms kultūroms asmenybė. Tačiau kuo geriau pažinau prancūzus, tuo daugiau skirtumų atrasdavau tarp jų ir savęs. Netikėtai atradau akivaizdžių skirtumų pačiose intymiausiose gyvenimo srityse: draugystėje, vaikų auginime, romantiškuose santykiuose. Metų metus svajojau apie gyvenimą Prancūzijoje, bet (kaip Filipas mane ir perspėjo) realybėje *gyvenimas* šioje šalyje buvo visiškai kitoks.

Jaučiausi pasiilgusi namų. Ilgėjausi dalykų, kurių prieš išvykimą net ypatingai nevertinau. Ilgėjausi draugų ir šeimos. Ilgėjausi laisvai išreiškiamo nepažįstamų žmonių draugiškumo. Ilgėjausi galimybės eiti sau laisvai stumiant vežimėlį, kaskart neužkliūnant už grindinio akmenų ar nervingai spraudžiantis siauromis gatvelėmis, kurios greičiausiai buvo nutiestos dar prieš išrandant šaligatvius. Ilgėjausi savo mėgstamų televizijos laidų. Pradėjau svajoti apie mėgstamiausius savo užkandžius – traškius riestainius su storu baltojo sūrio sluoksniu ir rūkytos lašišos gabalėliu ant viršaus – nė vieno iš jų nebuvo galima nusipirkt čia, kur gyvenau. Mums netgi baigėsi klevų sirupas.

Galiausiai pripažinau pati sau – aš žūtbūt noriu grįžti į Vankuverį. Šis persikraustymas į Prancūziją buvo įdomus eksperimentas, bet, bent jau kalbant apie mane, nesėkmingas. Birželis ėjo į pabaigą, aš jau buvau pasirengusi grįžti namo. Tačiau, bėda buvo ta, kad niekas kitas iš mano šeimos narių nesijautė taip, kaip aš. Mergaitės net nebemanė, kad Vankuveris yra jų namai. Tiesą pasakius, jos abi puikiausiai įsitraukė į gyvenimą čia, Prancūzijoje. Abi turėjo puikių draugų. Prancūziškai jos kalbėjo taip sklandžiai, jog paprastas nepažįstamasis net nebūtų pamanęs, jog jos –

pusiau kanadietės. Ir abi turėjo čia tiesiog privalomus savo „*amoreux*" (pažodžiui šis žodis reiškia meilužį, tačiau kalbant apie vaikus tai tiesiog draugas ar draugė). Tai, kaip prancūzai tėvai skatino šiuos santykius, mažų vaikų žaidžiamą platonišką meilę, mane šokiravo nuo pat atvykimo pradžios. Čia gan dažnai galėjai išgirsti suaugusiuosius, kiek pašiepiančiai klausiančius „*C'est qui ton amoreux?*" (Tai tavo draugas ar draugė?) Tačiau, kaip ir su daugeliu kitų dalykų, susitaikiau ir su šiuo. Todėl kai atvykusi į darželį pamačiau mažąjį Hugo, apkabinusį Klerę, ar mokykloje išvydau Pjerą, priklaupusį ant vieno kelio ir bučiuojantį Sofi pėdas, kol ji droviai kikeno, neparodžiau jokių emocijų.

Deja, ryšiai, kurie pamažu įtraukė mano vaikus, nepalietė manęs. Aš jau apsisprendžiau. O tikriau, jaučiau tiesiog fiziškai (*sentir avec les tripes*, jaučiau savomis žarnomis) – noriu grįžti namo. Tiesą pasakius, buvau jau apsisprendusi – mes grįžtame. Bėda buvo ta, jog Filipas, iš pradžių taip priešinęsis kraustymuisi į Prancūziją, pamažu suprato, kaip smarkiai jis buvo prisirišęs prie savo kalbos, draugų ir šeimos. Jis net ėmė svarstyti galimybę nusipirkti čia namą. Šįkart mes apsikeitėme priešininkų stovyklomis.

Ilgokai delsiau, bet vieną vakarą iškėliau šį klausimą. Mergaites paguldėme anksti, Džo atėjo jų prižiūrėti. Mudu su Filipu išėjome pasivaikščioti link vandenyno, koja už kojos ėjome pakrante. Kaip gana dažnai nutinka per saulėlydį – vėjas nurimo. Potvynis atslūgo ir blankus, švelnus smėlis nusidriekė maždaug mylią prieš mus.

– Noriu namo. Turiu galvoje, į Vankuverį, – tariau pajutusi, kad tuoj apsiverksiu. Kaltė net nebuvo tinkamas žodis apibūdinti tam, ką tuo metu jaučiau. Tiesą pasakius, netgi šiek tiek baiminausi Filipo šeimos ir mergaičių reakcijos.

– Žinau, – tarė Filipas, nudelbęs akis į smėlį. Jis pasilenkė, norėdamas paimti dar vieną kriauklę Sofi kolekcijai.

– Atleisk, – tariau ir iškart nutilau. Pirmą kartą man pritrūko žodžių. Filipas apsigręžė ir pasuko namų link. Nubėgau jam pavymui. – Eime prie vandens, – pasiūliau.

– Ne, – atšovė jis, eidamas tolyn. – Juk žinojai, kad nenoriu kraustytis, ir žinai, kad Vankuveryje nebūsiu laimingas, – neatsigręždamas kalbėjo jis.

Mane pradėjo pykinti, tačiau nusekiau jį.

– Bet mes juk sutarėme, kad kraustomės tik metams, – tariau, Filipas buvo nusisukęs.

– Mergaitėms čia *patinka*, – protestavo Filipas. – Juk negali eksperimentuoti su jomis, negali tampyti jų pirmyn atgal pagal savo užgaidas.

– Tai nebuvo tik užgaida, – atsakiau. – Tačiau negaliu likti čia gyventi, juk aišku, kad niekada nepritapsiu. Ir tu juk supranti, kad norimo darbo čia nerasime. Jei būsime išvykę ilgiau nei metus, mūsų darbas Vankuveryje taip pat nelauks!

Tyla. Filipas apsisuko ir niūriai žvelgė į smėlį. Stojo ilga tyla.

– Žinai, – galiausiai tarė jis, – pasiilgau kalnų. Ir riestainių su baltuoju sūriu.

Visiems pasakėme tik po kurio laiko. Filipo tėvai buvo nusivylę, bet iš tiesų nenustebo. Galų gale, juk jie jau anksčiau mus perspėjo, jog kaime įsikurti bus sunku. Pjerui, Sofi *amoreux*, tiesiog plyšo širdis. Sandrina ir Erikas visai džiaugėsi, kad galės aplankyti mus Vankuveryje. Žinios kaimelyje greitai pasklido. Aš buvau nustebinta (ir pakerėta) žmonių, kurie užsukdavo į namus ar tiesiog sustodavo akimirkai turguje palinkėti mums geros kloties.

Sofi buvo sunkiausia. Dauguma jos vaikystės prisiminimų iš Vankuverio jau buvo išsisklaidę, ji buvo puikiai prisitaikiusi prie savo naujojo gyvenimo. Jos su Mari buvo susikūrusios tuos jaukius kokonus, kuriuose mažos mergaitės taip mėgsta gyventi su savo pirmąja vaikystės sielos drauge. Laukė skausmingas atsisveikinimas.

Tuo tarpu Klerė naujienas priėmė ramiai. Iš dalies taip buvo dėl to, kad ji nelabai suprato, kas vyksta, jai vienintelė savaime suprantama reakcija buvo džiaugtis skrydžiu lėktuvu. Kol krovė-

mės daiktus, jos pakili nuotaika – ir tas išdidus mažylės gebėjimas valdytis – palaikė mūsų visų dvasią. Kol čia gyvenome, nesukaupėme daug daiktų, daugumą, kuriuos turėjome, atidavėme. Viskas tilpo keturiuose lagaminuose. Vis dėlto per metus mūsų daiktų padvigubėjo.

Atrodė, kad oras jautė mūsų nuotaikas. Suplanavome išvykti liepos gale, vildamiesi dar spėsią pasidžiaugti ilgomis saulėtomis popietėmis paplūdimyje atsisveikinimui. Tačiau lijo. Tą mėnesį pylė kaip iš kibiro 27 dienas – tai buvo naujas rekordas. Oras buvo vėsus, o pilki debesys slinko pažeme – oras buvo visiškai toks pat, lyg gyventume Vankuveryje. Tai turbūt buvo ilgiausias ir niūriausias mėnuo mūsų gyvenime, tačiau mes visi susiburdavome virtuvėje ir praleidome paskutines savaites linksmai sau gamindami ir valgydami. *Papi* lankė mus beveik kasdien – jis atnešdavo vietinių skanumynų: *pâté* (su aštriais žaliųjų pipirų grūdeliais), sidro, *moule* (midijų, kurias pamėgau) ir krabų. Žanina netgi atsikraustė pagyventi su mus keletui savaičių ir kepė pyragus bei tokius šeimos mėgstamiausius patiekalus, kaip *lapins aux prunes* (triušiai, įdaryti slyvomis). Tuo tarpu aš atradau uogienių virimo džiaugsmą – nepaisant prasto oro, vaisiai ir uogos jau pradėjo nokti. Mes padėjome Sandrinai ir Erikui nupurtyti keletą *mirabelles* (tam tikra slyvų veislė) medžių ir praleidome kelias nuostabias dienas jų virtuvėje, apsupti limpančių puodų, ilgų samčių ir uogienės stiklainių.

Saulė pasirodė likus dviem dienoms iki mūsų išvykimo. Laikas buvo labai tinkamas, nes Filipo tėvai buvo suruošę šeimos pietus. Šie pietūs buvo tradicija – jie vykdavo kaskart vasarą ir paprastai būdavo proga pasimatyti su visais mūsų kasmetinių apsilankymų iš Vankuverio metu. Šįkart tai buvo proga atsisveikinti. Galbūt todėl pasiruošimas vyko dar prašmatniau nei įprastai. Už namo buvo pastatytos dvi *chapiteaux* (lauko palapinės) – dvigubai didesnės už valgomąjį. Prancūziško stiliaus dvigubos durys buvo plačiai atvertos. Padengti penki stalai – į šventę turėjo susirinkti beveik 40 žmonių. Žanina atsinešė lini-

nių staltiesių, o vaikai papuošimams pririnko levandų ir gėlių šakelių iš sodo.

Šventė (*repas*) buvo numatyta vidurdienį, netrukus ėmė rinktis svečiai. Pusbroliai su įkandin sekančiais vaikais, tetos ir dėdės – pasirodė beveik visa Filipo šeima. Seni jo draugai važiavo čia net kelias valandas. Atėjo ir mūsų naujieji draugai iš kaimo. Pavaišinti visus šampanu ir *amuses-bouches* (maži skrebučiai, aptepti gluminančia gausybe skirtingų aptepų, atnešti tetos Monikos) užtruko beveik valandą. Mes nesėdome valgyti iki pat antros valandos popiet (kas, žinoma, buvo Žaninos suplanuota – ji savo šeimą pažinojo tikrai gerai).

Valgiai buvo tikra Bretanės fiesta. Žanina paprašė nedidelio vietinio viešbutuko (kuriame tebuvo dešimt kambarių) virėjo paruošti vieną iš savo specialių patiekalų – *terrine de poison*. Lengvi žuvies putėsiai, apdengti „puikiais dumbliais", taip išdidžiai virėjas juos apibūdino, kai paėmiau paragauti (stengiausi atrodyti deramai sužavėta). Dar ragavome *coquilles St. Jacques* (geldelių), kurios buvo surinktos mūsų nedidelėje prieplaukoje, jų gavome iš mūsų draugiškojo žvejo iš turgaus. Hubertas ir Džozefas davė mums lėkštes salotų ir sūrio – tie nedideli ožkos pieno sūriai, kuriuos taip mėgome, atkeliavo iš nediduko ūkio kiek tolėliau nuo pakrantės. Pavakary, pusę penkių, mes vis dar valgėme desertą *far breton* (į pyragą panašų sūrio apkepą su brendyje mirkytomis slyvomis), o tuomet *mignardises*, tradicinius tamsius, saldžius, vieno kąsnio pyragaičius su riešutais, pagamintais iš kviečių, grikių ir kaštonų miltų.

Nors ir mėgsta pašnekėti prie stalo, prancūzai retai kada rėžia kalbas ar kelia tostus. Tačiau Erikas sukaupė visą drąsą ir rėžė kalbą.

– Kad ir kur beeitumėt, ir visai nesvarbu, ar sugrįšite čia, ar ne, savyje dabar turite šiek tiek Bretanės, – šypsojosi jis, o mes pakėlėme tostą: – *Toujours le vin sent son terroir!*

Vėliau, mums visiems beeinant link paplūdimio (tai buvo šeimos ritualas, kuris man labai patiko po šitiek valandų, praleistų prie stalo), Filipas bandė man šią patarlę išversti:

– Geras vynas kvepia ir net jo skonis yra toks, kaip žemės, kuri jį subrandino, kaip kraštovaizdžio, kuriame jis gimė. Žmonės kaip vynas – visuomet nešiojamės dalelę iš ten, iš kur atvykome. Nesvarbu, kur eisime, visuomet pasiimsime dalelę Bretanės su savimi.

Vankuveris turi savybę pakelti dvasią, net jei esi prasčiausios nuotaikos. Mums skrendant per miesto centrą, apsuptą kalnų ir vandenyno, Filipas atgijo, aiškiai įsivaizduodamas save, užkopiantį į vieną iš tų snieguotų viršūnių. Aš taip pat atkutau įsivaizduodama, kaip valgau šviežią, šiltą riestainį su sezamo sėklomis, pamirkytą baltajame sūryje. Pralinksmėjo net Sofi, kai aplankėme jos senus draugus. Jie buvo pakerėti jos prancūziško akcento, nepriekaištingų manierų, net jos drabužių – mūsų šelmė mergaitė po metų, praleistų Prancūzijoje, kardinaliai pasikeitė ir tapo panaši į lyg iš „*Madeline*“ žurnalo viršelio nužengusį vaiką.

Klerei buvo sunkiau. Jos mažos išpūstos akelės aiškiai sakė, jog ji buvo visiškai sugluminta tos „naujos“ kalbos, kuria visi aplink ją šneka. Na, bet ji bent jau liovėsi raukytis ir sakyti: „*Non, Mamman!*“, kai kalbėjau su ja angliškai. Matyt, atidus klausymasis tų nepažįstamų garsų, kuriuos visi staiga ėmė skleisti, taip ją išvargindavo, jog ji tapo labai prisirišusi prie mūsų. Atrodė, jog rugpjūtis bus dar vienas ilgas ir sunkus mėnuo.

Vėl prisitaikyti buvo sunku ir man. Buvau pasiilgusi apsipirkimo Šiaurės Amerikoje „patogumų“. Tačiau kol su mergaitėmis nuvažiavome į prekybos centrą (susidurdamos su žymiai didesniais kamščiais, nei juos prisiminiau), radome vietą pasistatyti automobiliui, vaikščiojome pirmyn ir atgal tarp nesibaigiančių prekių lentynų, laukėme eilėje, sukrovėme pirkinius į automobilį ir grįžome namo – buvau tiesiog išsekusi. Su nusivylimu supratau, jog mano apsipirkimas turguje užtrukdavo žymiai trumpiau, o dar turėdavau galimybę pasivaikščioti gryname ore ir pabendrauti su žmonėmis.

Be to, prekybos centre pirkti produktai nė iš tolo neatrodė tokie švieži kaip Prancūzijoje. Kai išpakavome vištieną, Filipas net nusikeikė (*Putain!* (puvėsiai)) užuodęs jos kvapą. Po metų, praleistų valgant tik produktus iš vietinių ūkių, pati nustebau, pajutusi tą nemalonų kvapą ir išvydusi viščiuko glotnią, tarsi nugludintą ilgo laikymo plastikiniame įpakavime odelę. Paruošta ši mėsa buvo beskonė ir keistai lipni. Net ekologiškuose ūkiuose augintos vištos čia turėjo tą nemalonų kvapelį (be to, jos buvo labai brangios). Filipas taip pasibjaurėjo, jog ėmė grasinti, kad taps vegetaru, taip paskatindamas mane ieškoti naujo maisto tiekėjo. Galiausiai suradome vietinį mėsininką, kuris veždavo viščiukus iš menonitų ūkių (jų sparneliai, ištempti ir tvarkingai sulankstyti, atrodė kaip sudėti maldai). Supratau, jog pasiilgsiu mūsų kaimo *marche* (turgaus) labiau, nei maniau.

Mano reakcija į aplinkinių valgymo įpročius nustebino dar labiau. Niekada iki tol nepastebėdavau, kiek daug žmonių aplink valgo vaikštinėdami gatvėmis. Tačiau dabar šis vaizdas man atrodė keistas ir trikdantis. Stebėjausi matydama vaikus, slenkančius vorele kiekvieną pietų pertrauką link gatvės, kur jų mamos paduodavo maišelį greitojo maisto iš *McDonald's* (pačios neišlipdamos iš savo tyliai burzgiančių automobilių). Darbe buvau nustebinta, kai kolega, atėjęs į rytinį susirinkimą, atidarė pakelį traškučių, išvertė juos ant popieriaus lapo, padėto ant stalo, ir ramiai pasiūlė: „Tai mano pusryčiai, gal ir jūs norėtumėte?" Mūsų biuro pietų kambarys, kuriame dabar kasdien šildžiausi namie ruoštus priešpiečius iš dviejų patiekalų, buvo apleistas. Žmonės sėdėjo palinkę prie savo kompiuterių ir valgė sumuštinius. Susimąsčiau. *Negi viskas buvo taip ir tuomet, kai tik išvykome? Ir kaip aš viso to nepastebėjau anksčiau?*

Mokykloje Sofi susidūrė su savais iššūkiais. Netrukus suprato, jog valgo kitaip nei visi vaikai, labiausiai todėl, kad skyrėsi jų užkandžiai. Iš pradžių visai nenorėjau dėti jai į mokyklą užkandžių, mat planavau pamaitinti ją popiet, kaip jau buvome įpratę. Tačiau, kai pirmąją dieną pasiėmiau ją iš mokyklos, ji atrodė

išblyškusi ir nelaiminga: „*Maman*, aš alkanaaa!" – ji suniurzgė. Suglumusi atidariau jos priešpiečių dėžutę: morkų sriuba termose, šviesi duona su sviestu, jogurtas ir obuolio riekelės. Beveik niekas nepaliesta.

– Kodėl nesuvalgei savo priešpiečių? – paklausiau.

– Neturėjau pakankamai laiko, – atsakė Sofi ir pratrūko verkti.

Tikra tiesa, mus nustebino mokyklos atsiųstas tvarkaraštis. Priešpiečiams jie skyrė 10 minučių, nuo 12.00 iki 12.10. Per tą laiką dar reikėjo spėti ir viską išsipakuoti, o paskui vėl susipakuoti.

– Juk tai gryyyyyniausia nesąąąąąmonė! – atšovė mano vyras, kai parodžiau jam tvarkaraštį. Jo prancūziškas akcentas, kuris, beje, man vis dar atrodo beprotiškai mielas, dar labiau išryškėja, kai jis piktinasi. – Kaip ji gali spėti pavalgyti per tokį trumpą laiką? – tęsė jis. – Juk jei bus alkana, negalės susikaupti pamokoms!

Mane aplankė keistas *deja vu* jausmas.

– Ji tiesiog turės išmokti valgyti greitai, kaip ir visi kiti, – pasakiau tvirtai, bet (tikėjausi) ramiai.

– Hm, – suprunkštė Filipas. – Vaikai mokomi paskubomis valgyti prastos kokybės priešpiečius prie savo darbo stalų, kai užaugs. Dabar žinau, iš kur šie blogi įpročiai, – užbaigė jis su panieka.

Aš sutikau su juo, tačiau (kaip ir Prancūzijoje) mes nieko negalėjome padaryti. Neturėjau kito pasirinkimo, kaip tik nusileisti mūsų „jokių užkandžių" taisyklei. Taigi, nenoriai, bet ėmiau dėti Sofi užkandžių į mokyklą. Iš pradžių apsiribojau vaisiais ir žaliomis daržovėmis. Tačiau, kai stojo drėgnas, šaltas Vankuverio žiemos oras, teko viską permąstyti. Atsižvelgiant į tai, kiek mažai valgė Sofi, jai reikėjo gauti daugiau kalorijų, net jei ji greitosiomis sušlamš jas per pertrauką lietuje.

Nenoriai ėmiau pirkti jai traškučius ir net sausainius (radau vietą, kur buvo galima nusipirkti mažų mielų *Petit Lu* sausainiukų, kuriuos ji taip mėgo Prancūzijoje). Tačiau Sofi turėjo kitų pageidavimų: vaisinės juostelės *Froot by the foot*, *Oreos* sausai-

niai, guminukai meškiukai. Mano nenoras pirkti tokių perdirbtų užkandžių sukėlė daug pykčių bei pasipiktinimą – nepaisant to, kiek kartų jai kartojau, jog turime maitintis sveikai, ji tenorėjo būti kaip kiti vaikai. Vienintelė problema buvo ta, jog kai kurie vaikai priešpiečiams valgydavo spurgas. Nusivylęs Filipas pasisodino Sofi prie kompiuterio ir parodė jai vaikų su sugedusiais dantimis nuotraukų: pūvantys dantys padarė įspūdį Sofi (ir mums) savo akivaizdžiu bjaurumu, tačiau ji vis tiek maldavo manęs tokių užkandžių, kokius valgė kiti vaikai. Jausdamasi sužlugdyta supratau, jog drausdama Sofi tam tikrus užkandžius tik skatinau jos nenumaldomą potraukį jiems. Tai atrodė visiškai priešinga tam, ko išmokau būdama Prancūzijoje.

Tai, kad siūliau Sofi *kitokių* užkandžių vietoje jos norimų, visiškai nepadėjo. Kai Sofi pasikvietė porą bendraklasių pažaisti, aš išdidžiai pasiūliau joms prancūziško skanėsto *tarte aux pommes* (obuolių pyrago). Obuoliai buvo išdėlioti spirale, su trupučiu citrinos ir cukraus viršuje, be įprasto amerikietiškiems pyragams įdaro ir užpilo. Pamačiau vaikų sumišusius žvilgsnius.

– Kas tai, obuolių pica? – išdrįso paklausti viena mergaitė, amerikiečiams vaikams būdingu smerkiančiu tonu, kai jiems būdavo pristatomas nepažįstamas maistas.

Po švelnaus paskatinimo ji atsargiai paragavo nedidelį kąsnelį.

– Gal galėčiau gauti *Oreo?*

Oreo, tiesa, visgi rado kelią į mūsų namus. Aš pagaliau pasidaviau Sofi maldavimams ir nupirkau dėžutę. Taip ilgai jų laukusi, ji pagaliau įsidėjo porą sausainių į savo priešpiečių dėžutę praeitą savaitę. Vėliau parsinešė juos namo beveik neragautus, nusprendusi, jog šie jai „per saldūs". Taigi, dar turėjome likusių *Oreo*, kuriais ji galėjo pasidalinti su mergaitėmis, kurios laimingos sukimšo sausainius ir nuėjo žaisti.

Aš su palengvėjimu atsidusau, jog mano dukra išlaikė tą keistą socialinį testą, kokius viena kitai surengia šių laikų šešiametės mergaitės, ir apsisprendžiau pasilikti „normalių" užkandžių spintelėje dėl viso pikto. Be to, nenorėdama, kad Sofi jaustųsi, lyg

jai būtų draudžiama ką nors valgyti (ir taip paskatinti jos nenumaldomų potraukių vystymąsi), nusprendžiau būti atlaidesnė dėl užkandžių. Tačiau skatinau ją rinktis sveikesnį maistą, pavyzdžiui, juodojo šokolado gabalėlius vietoje *Oreo*, o taip pat iš natūralių sulčių pagamintus guminukus meškučius. Papasakojau jai apie dažiklius ir skonio stipriklius, kad ji žinotų, kodėl atsisakau pirkti kai kuriuos užkandžius. Šiek tiek pamurmėjusi, ji pasidavė mano „sveikiems" pasirinkimams, o aš sutikau, kad ji galės valgyti saldumynus mokykloje du kartus per savaitę: javainių batonėlių, natūralių vaisių juostelių ar *Petit Lu* šokoladinių sausainių.

Mes netgi radome kompromisą dėl greitojo maisto. Aš išsamiai jai paaiškinau, kodėl mūsų šeima nevažiuoja į *McDonald's* (tai, jog būdama paauglė gavau pirmąjį savo darbą *McDonald's* restorane, mano pasakojimui suteikė įtikimumo). Nesu tikra, kad mano paaiškinimai apie gamyklinį ūkį ir greitmaistį pasiekė Klerės sąmonę, tačiau Sofi jie tikrai padarė įspūdį. Susitarėme dėl alternatyvaus greitojo maisto: sušių, kurių gauti Vankuveryje buvo gana lengva, turint galvoje, jog beveik ant kiekvieno gatvės kampo čia galėjai rasti mažų šeimyninių sušių restoranėlių. Be to, leidau Sofi lankytis greitojo maisto restoranuose su draugais, remdamasi prancūzišku principu „kartais pasilepinti galima". Jei jos draugių tėvai kartkartėmis norėdavo nusivežti mergaites į *McDonald's* gimtadienio vakarėliui, aš tiesiog šypsodavausi ir pritaikiau savo Ponios Manieringosios taisyklę „Jei neturi nieko gražaus pasakyti..." Dažniausiai aš tiesiog paprastai (ir teisingai) pastebėdavau: „Sofi turbūt patiko tas maistas", o pačiai Sofi pratardavau: „Kai buvau vaikas, taip pat mėgau *McDonald's*, tačiau iš to išaugama."

Kad ir kaip bebūtų, su priešpiečių problema vis dar nesusidorojome. Sofi vis grįždavo namo alkana, su nesuvalgytais priešpiečiais. Aš prašiau ir bariausi, netgi dariau tam tikrų nuolaidų, pavyzdžiui, nupjoviau visas pluteles nuo Sofi sumuštinio, kad jį būtų lengviau sukramtyti. Tačiau tai mažai ką pakeitė. Sofi buvo

išmokusi valgyti lėtai ir kruopščiai. Mes įskiepijome jai *dégustation* (ragavimo) svarbą, dabar tai atsisuko prieš mus pačius.

– Kodėl tiesiog *nesušveiti* savo priešpiečių? – pagavau save barant ją vieną popietę. Negalėjau patikėti, jog tai pasakiau, juk tiek laiko mokėme ją tinkamai valgyti.

– Kiti vaikai tokie netvarkingi! O aš kramtau lėtai, užsičiaupusi, – aimanavo ji. Gryna teisybė, tie ilgi metai nuolatinio mokymo gražių valgymo manierų tikrai davė vaisių, ir dabar ji buvo daug tvarkingesnė nei anksčiau (nors, remiantis prancūzų standartais, kartais ir ji vis dar buvo netvarkinga valgytoja). Tačiau dėl to dažnokai kildavo problemų mokykloje. Labiausiai į atmintį įstrigo nelaimingas „incidentas su keksiukais", Sofi jį vis dar pamena. Vieną dieną ji išleido kruopščiai taupytus centus nuodėmingam keksiukui per vienintelį kepinių išpardavimą mokykloje tais metais. Jis buvo padengtas storu glajaus sluoksniu su papuošimais viršuje. Kaip ji su ašaromis akyse nupasakojo man šį įvykį vėliau, ji lėtai mėgavosi keksiuku, atsargiai nulaižydama glajų, kol suskambo skambutis – pertrauka baigėsi. Mokytoja, matydama, kad Sofi dar nebaigė valgyti savo keksiuko, pagąsdino ją skaičiuosianti iki trijų, tačiau išgirdusi 3...2...1, Sofi taip susijaudino, jog paspringo ir numetė savo keksiuką ant grindų. Keksiukas buvo išmestas į šiukšliadėžę, o Sofi gedėjo savo prarasto skanėsto taip, kaip sugeba tik mažas vaikas. Vis dėlto netrukus ji išmoko sušlamšti savo maistą esant reikalui, nors ir skundėsi mums, jog pasiilgo valgyklos Prancūzijoje ir vis dar mėgaudavosi pusryčiaudama bei pietaudama namuose be skubos.

Prarastas keksiukas nebuvo vienintelis netaupaus valgymo pavyzdys, su kuriuo susidūrėme. Mokykloje nebuvo valgyklos, tačiau būdavo organizuojami „karšti priešpiečiai" tris kartus per savaitę. Vaikams būdavo siūloma pica pirmadieniais, karšti sumuštiniai trečiadieniais ir sušiai penktadieniais. Maistas ir gėrimai turėjo būti įpakuoti atskirai, nes vaikai galėdavo patys pasirinkti padažą (tačiau pasirinkti galima buvo tik vieną kartą, o vėliau vaikai valgydavo tą patį kiekvieną savaitę, keturis mėnesius).

Mes tiesiog negalėjome patikėti, kiek atliekų likdavo po viso to, ypač palyginę tai su Prancūzija, kur viskas buvo daugkartinio naudojimo: servetėlės, staltiesėlės, įrankiai, lėkštės, puodeliai, netgi duonos krepšeliai ant stalo. Tai buvo dar vienas prancūzų požiūrio privalumas, apie kurį anksčiau nepagalvojome: vaikai ne tik buvo skatinami valgyti kuo įvairesnį maistą, jų požiūris į valgymą buvo žymiai draugiškesnis aplinkai.

Metams bėgant, Sofi tapo itin jautri mūsų požiūriui į maistą mokykloje. Tačiau mes, ypač Filipas, neslėpėme nuo jos savo nuomonės. Vieną popietę ji grįžo iš mokyklos išsišiepusi, mojuodama lapeliu. Sofi klasė surinko daugiausiai pinigų mokyklos ėjimo maratone, o prizas buvo... apsilankymas *McDonald's* restorane. Filipas, nors ir labai susiraukęs, vis dėlto pasirašė leidimą. Tačiau jis išbraukė žodį „laimingas" iš pavadinimo „Laimingas patiekalas" ir didelėmis raidėmis su pasipiktinimu prirašė viršuje „Laimingas, bet nesveikas".

Tuo tarpu Klerė iš naujo atrado užkandžiavimo malonumą. Ji su didžiuliu pasimėgavimu šveisdavo pusryčių ir priešpiečių užkandžius darželyje, kartais net tris porcijas! Netrukus ji ėmė nebevalgyti pusryčių, atsisakydama mano su meile paruoštos avižų košės su šviežiais vaisiais, nes žinojo, kad darželyje jos jau lauks ankstyvo ryto užkandžiai. O gausesni užkandžiai būdavo patiekiami apie penktą po pietų, kaip tik prieš mums atvažiuojant jos paimti. Klerė prisivalgydavo ir namie tik žaisdavo su savo maistu. Buvau nusivylusi. Tačiau pakalbėjusi apie užkandžiavimą su kitais tėvais, supratau, jog aš tokia ne viena. Tad kito tėvų susirinkimo metu mes mandagiai pasiūlėme sprendimą – popietės užkandžiams turėtų būti patiekiami tik švieži vaisiai, o po 16 valandos – jokių užkandžių. Darželio personalas maloniai sutiko. Grupėje buvo pastatytas didelis, gražus krepšys, o tėvai skatinami atnešti šviežių vaisių ir pasidalinti su kitais. Klerė su pasididžiavimu atsinešė braškių, melionų ir netgi arbūzo.

Tačiau priešpiečiai pasirodė esą didesnis iššūkis. Personalas ėmė ruošti po vieną karštą patiekalą kiekvieną mėnesį, o tėvai at-

sidėkodami ruošė maistą personalui (mano indėlis buvo obuolių ir rabarbarų apkepas). Tačiau, išskyrus šį vieną kartą per mėnesį, Klerės priešpiečiai dažniausiai grįždavo namo nesuvalgyti. Dėl apsinuodijimo maistu baimės higieniniai reikalavimai draudė darželyje šildyti maistą, atsineštą iš namų. Karštas maistas galėjo būti atnešamas termose, tačiau iki valgymo jis pragulėdavo ten valandų valandas, taigi nebuvo labai skanus. Taigi, teko apsiriboti tik šaltu maistu, tačiau pasirinkimas buvo mažas, nes mergaitės nebuvo pratusios valgyti šalto maisto priešpiečiams. Jos nemėgo sumuštinių (Klerė iki šiol jų nevalgo), o aš nenorėjau jai duoti to, ką kiti tėvai atnešdavo savo vaikams. Sultys, traškučiai ir vaisiai buvo gana populiarūs, bet tai vargu ar pakankamai maistingi priešpiečiai.

Nejaugi buvau vienintelė taip besijaučianti mama? Pradėjau inicijuoti paprastus pokalbius su kitais tėvais, atvežančiais ar pasiimančiais vaikus. Tačiau dariau tai atsargiai. Maisto pasirinkimas šeimoje, supratau, čia yra labai jautri tema. Tokioje kultūroje, kur žmonės maistą sieja labiau su kalte, o ne su malonumu, ir daugiau dėmesio skiria valgymo pasekmėms, o ne valgymo teikiamai nepakartojamai patirčiai, jie linkę greitai įsižeisti. Nenorėjau, kad kas nors manytų, jog aš bandau prikišti savo nuomonę.

Pirmosios mano sąjungininkės buvo mamos iš Irano, Italijos, Kinijos, Brazilijos ir Ispanijos. Šiose šalyse taip pat yra stiprios maisto kultūros tradicijos, kuriose priešpiečiai užima svarbią dalį. Bendraudama su jomis supratau, kad aš buvau ne vienintelė mama, nusiminusi dėl to, kad mano vaikai nuolat užkandžiauja, mažai suvalgo per pusryčius ir per priešpiečius. Tiesą pasakius, beveik visi tėvai, su kuriais kalbėjau ir kurie nebuvo iš Šiaurės Amerikos, jautėsi taip pat. Išsiaiškinome, kad mūsų atžalos užkandžiauja tris kartus per dieną: ryte, popiet ir paimant juos namo. Maža to, supratome, kad vaikų didžiausias suvalgytas maisto kiekis (bent jau skaičiuojant kalorijomis) būna ne įprastu valgymo laiku, o būtent užkandžiaujant.

Įdomu, ar daugumos vaikų tokie mitybos įpročiai? Kaip galėčiau tai išsiaiškinti? Manęs negundė mintis sukiotis šalia moky-

klos ir klausinėti skubančių tėvų apie jų atžalų valgymo ypatumus. Tačiau taip pat nenorėjau daryti skubotų išvadų, bėgti su jomis pas darželio direktorių ir siūlyti keisti maitinimo tvarkos.

Argi būtų sunku patiekti karštus patiekalus, kaip tai daroma Prancūzijoje? Vis stebėjausi. Darželiuose (jų vienas šalia kito buvo apie tuziną) buvo įrengtos virtuvės su viryklė ir orkaite, tačiau jomis buvo mažai naudojamasi, tik kai darželio personalas šildydavosi savo maistą ar buvo kepami lengvi užkandžiai, pavyzdžiui, keksiukai. *Ar būtų įmanoma įgyvendinti šiltų priešpiečių programą, jei didelė dalis tėvų sutiktų su tokiu pasiūlymu?*

– Ar nenorėtum atlikti apklausos? – paklausė Filipas vieną vakarą. – Juk nesunku tokią padaryti. Internete nemokamai galima sukurti apklausos tinklapį. Taip turėtum faktinį įrodymą, jog ir kitiems tėvams priimtinas tavo sumanymas.

Kiek sutrikusi, bet su užsidegimu keletą savaičių sudarinėjau klausimus ir pasinėriau į internetinių apklausų pasaulį. Visą mėnesį (ir dar keletą ilgų naktų su *SurveyMonkey*) užtrukau sudarydama savo pirmąją internetinę apklausą: dvidešimt vienas klausimas apie tai, ką valgo vaikai, kuo tėvai juos maitina ir koks tėvų požiūris į šiltų priešpiečių programą. Vieno penktadienio naktį, tuoj po vidurnakčio, pagaliau apmirusia širdimi nuspaudžiau mygtuką „siųsti“ savo elektroniniame pašte. Išsiunčiau kvietimus vaikų tėvams su prašymu atsakyti į klausimus. *Įdomu, kiek žmonių pasivargins bent jau atsakyti?* Irzliai pasvarsčiau ruošdamasi į lovą ir žinodama, kad Klerė greičiausiai prabus anksti.

Tikrai labai nustebau, kai po dviejų savaičių jau 126 šeimos buvo užpildžiusios mano anketą. Apklausa plito it virusas po darželius. O ir atsakymai į mano klausimus neretai buvo ilgi, kupini apmąstymų bei stebinantys. Tėvų buvo klausiama, kokius 3 patiekalus įtrauktų į vaikų priešpiečių valgiaraštį. Makaronai (be jokios konkurencijos) buvo dažniausiai tėvų minimi. Buvo paprastų siūlymų: „Makaronai ir vaisiai“ ir įmantresnių: „Makaronai, špinatai, kivis, jogurtas.“ Ne mažiau populiarūs buvo sumuštiniai ir krekeriai. Buvo keletas egzotiškų valgiaraščio va-

riantų (įspūdingiausias – „kvesadilos su pupelėmis ar avokadu, obuolių košė, raudonosios paprikos, vynuogės“), o kai kurie valgiaraščiai atspindėjo tėvų kulinarinius nukrypimus („troškinta ekologiška vištiena, troškintos ekologiškos daržovės, troškintos ekologiškos pupelės, virtos šviežios bulvės, 10 proc. natūralus jogurtas, maišytas su natūralia mėlynių tyre“), tačiau daugiausia priešpiečių valgiaraščių buvo trumpi ir tikslūs, be jokių sudėtingų ir įmantrių, prancūziškoms valgykloms būdingų terminų.

Be to, klausiau tėvų, ką jie mano apie jų atžalų dabartinius priešpiečius ir galimybę įgyvendinti šiltų priešpiečių programą. Skaitant atsakymus, buvo galima aiškiai suprasti tėvų nuovargį ir pyktį.

Būtų puiku gauti šilto maisto priešpiečiams, nes mūsų dukra nevalgo sumuštinių (jai dveji). Tai sutaupytų daug laiko ryte ir mums nereiktų sukti galvos dėl sugedusio maisto.

Padaryčiau bet ką, jei tik man nebereikėtų kiekvieną rytą dėti maisto į priešpiečių dėžutę...

NEBEREIKTŲ PRIEŠ MIEGĄ PLANUOTI, KĄ PARUOŠTI JAM IŠ RYTO.

Visad troškau, kad mano sūnus gyventų Pekine, kur daugelis darželių paruošia vaikams maistingą, skanų maistą.

Iš daugelio atsakymų į klausimą, kokie galėtų būti tokios programos pliusai, supratau, kad tėvai intuityviai suvokia maitinimosi taisykles, kurios galiojo Prancūzijoje.

Supratau, kad mano dukra linkusi ragauti naują maistą tada, kai kiti vaikai tai valgo. Ji darželyje valgo tai, ko namie net neima į burną!

Užaugau Europoje ir pats patyriau, kad darželyje išmokstama valgyti su kitais žmonėmis ir valgoma tai, ką kiti žmonės tau paruošia (pvz.: išmokome gražiai laukti tol, kol bus patiektas maistas, kaip pasakyti „Ne, ačiū" vietoje „Šito nevalgysiu, man nepatinka").

Atvykau iš šalies, kur dalijimasis maistu yra kertinė bendravimo dalis, todėl tai, jog kiekvienas vaikas valgo savo maistą atskirai, mane neramina. Tai gali provokuoti pavydą. Motinoms tenka susidurti su savo vaikų priekaištais: „Džono mama geresnė nei tu, ji priešpiečiams jam įdeda sausainių ir skanų saldų jogurtą, o tu tik bandelę ir paprastą jogurtą", taigi kovoti „kare" prieš cukrų ir greitąjį maistą tikrai sunku.

Aš manau, kad vaikai turi suprasti, jog tinkamas priešpiečių maistas turi būti šiltas ir ką tik pagamintas. Juo reikia mėgautis. Priešpiečiams sušlamšti šaltų užkandžių be jokio malonumo – nesąmonė.

Maža to, paaiškėjo, kad dauguma tėvų yra linkę patys sumokėti už šiltą priešpiečių maistą (šis klausimas mane iš pradžių neramino). Viename iš apklausos klausimų tėvų buvo prašoma paskaičiuoti, kiek jie vidutiniškai išleidžia pinigų savo atžalų priešpiečiams (dauguma respondentų nurodė apytiksliai 3 dolerius). Kitas apklausos klausimas prašė nurodyti sumą, kurią tėvai skirtų šiltiems priešpiečiams (75 procentai atsakiusiųjų nurodė, kad mokėtų 3 dolerius ar daugiau). Remdamasi savo grubiais skaičiavimais, supratau, kad tokios sumos pakaktų pateikti sveikus ir maistingus priešpiečius. Tačiau tik tokiu atveju, *jei* priešpiečius kasdien privalomai valgytų visi vaikai (kitu atveju priešpiečių kaina būtų per didelė).

Tai ir buvo pagrindinė problema. Nors apklausoje trys ketvirtadaliai tėvų palaikė šiltų priešpiečių programą, tačiau jei tai būtų privaloma, mano idėją palaikytų tik kiek mažiau nei pusė tėvų.

Maži vaikai neretai būna išrankūs maistui, taigi „tas pats patiekalas visiems“ gali būti prastas sumanymas. Nepamirškim ir alergijos maistui bei religinių ar kultūrinių draudimų valgyti vieną ar kitą maisto produktą. Nemanau, kad vienintelis patiekalas priešpiečių valgiaraštyje išspręstų problemą. Kai kurie vaikai tiesiog nevalgys ir liks alkani.

Mes norime, kad mūsų vaikas valgytų sveiką, namuose, o ne valgykloje ruoštą maistą.

Nebūčiau linkęs mokėti už prastos kokybės, neekologišką maistą su neaiškiomis sudedamosiomis dalimis.

Bijau, kad toks sumanymas gali baigtis kasdieninėmis picomis ar prastos kokybės makaronais su sūriu.

Norėčiau turėti galimybę pati parinkti, ką valgys mano vaikas.

Skaitant šiuos teiginius mano entuziazmas pradėjo blėsti. Dar liūdniau pasidarė, kai pradėjau skaityti atsakymus į klausimą, ko tėvai *neleistų* savo vaikams valgyti per priešpiečius. Saldainiai, kiauliena, jautiena, aviena, kiaušiniai, šokoladas, riešutai, ledai, braškės, vėžiagyviai, mėsa, pica, karšti sumuštiniai, baltas cukrus, šokoladinis riešutų sviestas, pyragai, riebalai, neekologiškas maistas, genetiškai modifikuoti produktai, pomidorai, mononatrio gliutamatas, pieno produktai, soja – ir tai tik maža dalis iš labai ilgo sąrašo, ko tėvai vaikams valgyti neleistų (tik viena vienintelė šeima atsakė: „MES VALGOME VISKĄ.“).

Buvo sunku įsivaizduoti, kaip būtų įmanoma patenkinti visų šeimų užgaidas ir sudaryti įvairių, maistingų patiekalų valgiaraštį. Iš apklausos supratau, kad vaikų tėvai buvo ne ką mažiau išrankūs maistui nei vaikai. Kai kurių šeimų nuomonės kardinaliai išsiskyrė. Vieni smarkiai pasisakė už vegetarišką valgiaraštį, kiti buvo nusistatę prieš vegetarišką maistą. Vieni buvo

baltymų fanatikai, kiti angliavandenių mylėtojai. Dalis žmonių buvo įsitikinę šiltų priešpiečių nauda, kita dalis buvo patenkinta, kad jų vaikai priešpiečiams kerta šaltą maistą. Galimybė sukurti visiems tinkamą, sveiką priešpiečių valgiaraštį vaikams iš daugiakultūrės aplinkos atrodė tikrai menka.

„Mano idėja neįgyvendinama, – pamaniau, viltys blėso. – Tėvai netiki, kad jų vaikai galėtų pamėgti valgyti kitokį maistą, nei valgo dabar. Jie nori patogumo, dar svarbiau, kad vaikas neliktų alkanas: tėvams labiausiai rūpi, kiek atžala suvalgė, o ne ką suvalgė. Maža to, visų šeimos reikalavimai priešpiečių maistui tokie skirtingi, kad nėra net mažiausios galimybės paruošti sveiką, skanų ir visiems tinkantį priešpiečių valgiaraštį."

Šiltų priešpiečių programos idėja, supratimas, jog kažkas kitas, o ne patys tėvai kontroliuos sūnaus ar dukters valgomą maistą, tuo labiau naujų patiekalų išbandymą, verčia tėvus baimintis. Individuali galimybė rinktis maistą (net tada, kai maisto kokybė prasta, o pasirinkimas menkas) daugumai tėvų atrodo svarbesnė, nei sveikas ir įvairus vaiko valgiaraštis, naujų patiekalų ragavimas. Prisiminiau prieš kelis mėnesius įvykusį pokalbį su Filipo draugais: „Kaip aš galiu įtikinti žmones savo šalyje, kad prancūzų metodas gali būti veiksmingas?" Prancūzijoje teko įsitikinti metodo veiksmingumu savo pačios akimis, tačiau čia žmonės sunkiai suvokia, kad yra galimybė ką nors pakeisti.

Kelias savaites nuolatos apie tai galvojau, tačiau vis dar neturėjau sprendimo. Kadangi beveik mėnesį sunkiai dirbau, visgi nusprendžiau savo rezultatus parodyti darželio administracijai. Pasiteiravau, ar galėčiau susitikti su atsakingu asmeniu darželyje. Man paskyrė susitikimo datą. Po dviejų savaičių į susitikimą atėjau rankose pareigingai gniaužmama 32 puslapių ataskaitą. Ataskaitoje detaliai išanalizavau apklausos rezultatus.

Darželio vadybininkė su direktoriumi ir keliais kolegomis kantriai manęs išklausė. Paaiškinau, jog dauguma tėvų palaiko šiltų priešpiečių programos idėją. Taip pat paaiškinau šios programos teikiamą naudą: mažiau vargo tėvams, maistingesnis

maistas bei tobulėjantys vaikų valgymo įgūdžiai. Nors sąrašas produktų, kurių tėvai vaikams neduotų, buvo ilgas, sugebėjau sudaryti kelis valgiaraščio pavyzdžius, kurie turėtų tikti visiems. Juos sudariau remdamasi keletu valgiaraščių iš Sofi mokyklos Prancūzijoje. Netgi droviai pasiūliau kelių patiekalų receptus (su kreiva šypsena pastebėjusi, kad prieš metus tokių patiekalų mano vaikai nebūtų ėmę į burną): lęšių ir abrikosų sriuba, obuolių kompotas, avokadų salotos ir daugiaryžis (*risotto*) su žaliaisiais žirneliais.

Kol visi skaitė patiekalų sąrašą, kambaryje įsivyravo tyla. Pagaliau vienas iš personalo pakėlė galvą, pažiūrėjo man į akis ir dalykiškai prakalbo:

– Juk vaikai vis tiek valgo tik sūrius krekerius ir makaronus, kam jiems duoti visa tai? Po to teks viską išmesti!

– Aš žinau, kad vaikai gali valgyti įvairų maistą, pati mačiau tai Prancūzijoje, – kandžiai atkirtau. – Ten darželyje vienas iš darbuotojų ruošdavo skirtingus šiltus patiekalus vaikams kiekvieną dieną. Vaikai išmoko valgyti daugumą maisto produktų, pavyzdžiui, burokėlius! – pridėjau dvejodama. Nesiruošiau tokiam pokalbio posūkiui, todėl sunku buvo pateikti svarių argumentų. – Hm, prancūzai turi valgymo taisykles, skirtas vaikams. Jos tikrai veikia! – tęsiau įgaudama pagreitį. – Dauguma vaikų Prancūzijoje valgo beveik viską ir tuo mėgaujasi!

Tačiau tolesnius mano postringavimus pertraukė.

– Mūsų personalas puikiai apmokytas, kaip elgtis su mažais vaikais. Jie profesionalai. Maisto gaminimas neįeina į jų darbą, ir neturi įeiti. Mes esame pedagogai, o ne virėjai.

– Bet argi į mokymo procesą neturėtų įeiti mokymas, kaip reikia sveikai maitintis, kas yra subalansuota mityba? – paklausiau nedrąsiai. Iš jų veidų mimikų supratau, jog nė vieno jų neįtikinau.

– Tai ne mūsų kompetencija, – man buvo pasakyta mandagiai, bet griežtai.

– Mes neseniai grįžome iš Prancūzijos, kur gyvenome metus. Ten vaikų darželio darbuotojai ir mokytojai už tai atsakingi ir

tai įeina į jų pareigas. Dar labiau maitinimas kontroliuojamas mokyklose, – pasakiau kiek dvejodama. Nieko nenorėjau įžeisti, tačiau tikėjausi, jog Prancūzijos pavyzdys juos įkvėps.

– Čia tokie metodai nebūtų veiksmingi, – išgirdau atsakymą. – Mes nuo prancūzų per daug skiriamės.

Nebeturėjau argumentų. Susitikimas taip ir baigėsi, o aš išėjau iš jo praradusi tikėjimą permainomis. Nors 75 procentai šeimų palaikė šiltų priešpiečių idėją, mano pasiūlymas buvo paprasčiausiai atmestas. Likau kvailės vietoje. Netikėtai tapau geresnio maitinimo siekiančia aktyviste, tačiau man nepavyko. Kuo aš save laikiau, bandydama pakeisti pasaulį?

Nepaisant to, Prancūzijoje įgytos pamokos perniek nenuėjo. Tikėjau, kad toks maitinimo planas pasitarnautų visiems. Juk savo akimis mačiau, kad prancūzų metodas veikia puikiai. Dabar mes jau nebegalėjome grįžti atgal. Turėjome sugalvoti, kaip išugdyti sveikus mitybos įgūdžius, perteikti tinkamą valgymo kultūrą bent jau savo vaikams, net ir Šiaurės Amerikoje. Tėvų nuomonė, išreikšta apklausoje apie tai, kokį maistą galėtų valgyti vaikai (tikėjausi, kad ne tik makaronus ir sūrius krekerius), tapo atskaitos tašku. Mąstydama apie tai supratau, kad buvo dar viena taisyklė, kurios išmokau Prancūzijoje to net nesuvokdama.

9 prancūzų valgymo taisyklė

Stenkitės valgyti „tikrą“, namuose gamintą maistą, o saldumynus pasilikite ypatingai progai. (Visa, kas yra perdirbta ar apdorota, nėra „tikras“ maistas.)

Nusprendžiau, kad būtent šia taisykle svarbu vadovautis Šiaurės Amerikoje. Pirmiausia tėvai turi patys ruošti ir valgyti tikrą, o ne apdorotą maistą. Antra, vaikams saldumynų galima duoti tik tada, jei pagrindinis vaikų valgomas maistas yra „tikras“ maistas. Šios taisyklės apibrėžti kaip tikros Prancūzų valgymo taisyklės negalima, nes prancūzai ir valgo „tikrą“ maistą. Tačiau supratau, kad norėdami išlaikyti sveiko maitinimosi įpro-

čius, įgytus Prancūzijoje, panašią taisyklę turime įvesti ir čia, Vankuveryje. Ši taisyklė apibendrino esminius prancūzų valgymo būdo principus: raktas į sveiką vaiko mitybą yra nepriekaištinga maisto kokybė. O ties tuo reiktų gerai padirbėti, nes Šiaurės Amerikoje maisto kultūra priklausoma nuo apdoroto, perdirbto maisto.

Iš dalies toks prancūzų santykis su sveiku maistu atsirado dėl dalyko, vadinamo *terroir*, žodžio, besisiejančio su prancūzišku žodžiu, kuris reiškia „žemė, kraštas" (*la terre*). *Terroir* apibūdina artimus santykius tarp žmonių, jų gimtinės bei klimato ir maisto. Taigi, žodžiu *terroir* („kraštietiškas") galima apibūdinti obuolių sidro gėrimą ir austrių valgymą Bretanėje, Rokforo sūrio valgymą ar *rosé* (rožinio vyno) gėrimą Pietų Prancūzijoje, briedienos valgymą bei klevų sirupą Kanadoje. Prancūzai stipriai prisirišę prie vietinių patiekalų – pavyzdžiui, ten yra daugybė sūrio rūšių, kai kurių sunku rasti kur nors kitur, nei tam tikrame Prancūzijos *terroir*. Skirtinguose regionuose – skirtingi valgymo įpročiai: pavyzdžiui, *galetti*, pagamintų iš „juodųjų miltų" (grikių), kuriuos mes valgėme kone kiekvieną savaitę, nerastum nė vienoje parduotuvėje už Bretanės ribų. Net ir dideliame prekybos centre, kuriame apsipirkinėdavau Prancūzijoje, viskas – nuo vyno iki pieno produktų – pažymėta specialiomis etiketėmis *appellation d'orgine controlée* – „kilmės etiketėmis", kurios suteikia pirkėjui informaciją, iš kur atkeliavo konkretus produktas. Mano mėgstamiausias sviestas, pavyzdžiui, savo sudėtyje turėjo rankomis išskirtos druskos iš Prancūzijos miesto Gerando. Džo mėgstamiausias kepsnys atkeliavo iš Kamargiu – pelkėto regiono Prancūzijos pietuose, pagarsėjusio savo išskirtiniu jautienos skoniu. Žaninos mėgstamiausia aviena atkeliaudavo iš *prés salés* (pažodžiui verčiant, sūri pieva), kurios yra įlankoje, supančioje Sen Mišelio kalną, kur avys ganosi žolėje, pagardintoje potvynio vandeniu. Net daržovės buvo žymimos etiketėmis „AOC", pavyzdžiui, *coco de Paimpol* (aštriosios baltosios pupelės), kurios atkeliauja iš mažo miestelio į vakarus nuo ten, kur mes gyveno-

me, bet yra žinomos ir parduodamos visoje Prancūzijoje. Tokie specialiomis etiketėmis ženklinti produktai užpildydavo lentynas dideliuose prekybos centruose ir nebuvo brangesni nei „neženklinti" produktai.

Maisto pramonės verslas Prancūzijoje yra labai svarbus: Veronika man minėjo, kad žemės ūkio pramonė užima didžiausią dalį pramonės sektoriuje (didesnę už automobilių pramonę) ir užima antrą vietą pagal darbo pasiūlą. Prancūzija turi didžiausią žemės ūkio pramonę visoje Europoje (sudaro beveik penktadalį bendros Europos produkcijos) ir yra ketvirta pagal dydį žemės ūkio ir apdoroto maisto produkcijos eksportuotoja pasaulyje (nors yra vos 21-oje vietoje pagal populiacijos dydį). Mane labai žavėjo dar ir tai, kad šalia smarkiai išvystytos žemės ūkio pramonės čia kartu egzistuoja tankus vietinių ūkininkų tinklas. Jie gyvena ir dirba savo žemėje ir teikia produkciją vietiniams gyventojams. Prancūzai niekada neužmiršo to, ką Šiaurės Amerikos gyventojai dabar bando iš naujo išmokti tam tikrose sveikos gyvensenos žmonių bendruomenėse ir imdamiesi tokių iniciatyvų, kaip „100 mylių dieta". Prancūzų reikalavimai maistui yra kur kas aukštesni. Tai galime aiškiai pamatyti mažame miestelio turguje – jei produktas nėra tikrai šviežias, prancūzai jo tiesiog nepirks. Prancūzijos maisto pramonės sistema prisitaikė prie tokių žmonių reikalavimų. Tai yra dar vienas akivaizdus prancūzų maisto pramonės paradoksas: jie turi labai modernią, produktyvią maisto tiekimo sistemą *ir* jie gauna maistą tokį, kokio nori – skanų, šviežią, vietinį.

Mokydamasi pažinti savo dabartinį vietinį *terroir*, supratau, kad Vankuveris nėra tokia jau prasta vieta sveikai ir skaniai maitintis. Prieš mums išvykstant, knyga „100 mylių dieta" manyje įžiebė prieštaringus jausmus apie vietinio maisto naudą ir trūkumus. Skaitydama šią knygą, sužinojau dalykų, kurių apie Vankuverio regioną niekada anksčiau nebuvau girdėjusi (kas galėjo pagalvoti, kad savo lietingame ir miškuotame krašte galime užsiauginti kviečių).

Įkvėpta knygos, radau keletą vietinių ūkininkų parduotuvėlių – apie kurias iki šiol (gėda pripažinti) nebuvau girdėjusi. Netrukus tapome nuolatiniais tų parduotuvėlių klientais. Netoliese radau nedidelę šokolado parduotuvę. Joje buvo parduodamas rankomis gaminamas šokoladas – retkarčiais pagardinamas vietinėmis sezoninėmis gėrybėmis (rabarbarais, gervuogėmis). Žinoma, ten buvo brangu, tačiau taip skanu ir sotu, kad vieno mažo šokolado visiškai pakakdavo (visai kaip Prancūzijoje). Šie šokoladai tapo vieni mėgstamiausių mūsų mergaičių saldumynų (mano ir Filipo taip pat). Kai kurių produktų nusipirkti parduotuvėse nebuvo įmanoma, dėl to įsitraukėme į vietinių ūkininkų produktus miesto gyventojams tiekiančio kooperatyvo veiklą. Trečiadieniai, kai didelės dėžės „nuostabiųjų daržovių" (kaip jas praminė Sofi) būdavo iškraunamos šalia mūsų namo, tapo laukiamiausia savaitės diena.

Nusprendėme supažindinti mergaites su Vankuverio maistu. Tai darėme planuodami šeimynines ekskursijas: pažintinė kelionė po *terroir* savaitgaliais turėjo pakeisti išvykas į prekybos centrus. Taigi, mergaitės sužinojo, kur auga skaniausios uogos, pabuvojo nuostabiose maisto šventėse, kurios vykdavo mažose Vankuverio gatvelėse ar šalia gražaus miško. Tais metais rugpjūčio mėnesį buvo didelis gervuogių derlius. Jas mes dėjome į salotas, dribsnius, sutrynę netgi tepdavome ant duonos. Praleidome geltonųjų aviečių sezoną, tačiau mėlynėmis mėgavomės dažnai (pastarąsias Klerė vadindavo „mėlynpilvėmis", sujungusi anglišką žodį *blueberry* ir prancūzišką žodžio atitikmenį *bluet*).

Įkvėpti sėkmės su uogomis, nukeliavome pažiūrėti, kaip neršia lašišos. Jų įnirtingas pliuškenimasis ir vartymasis mergaitėms paliko tokį pat didžiulį įspūdį, kaip ir aukštai sklandantys ereliai ar riaumojantys lokiai. Lokiai šiuose kraštuose buvo tokie išlepę, kad, pasigavę žuvį, jos atsikąsdavo vos porą kartų ir sviesdavo ją tolyn. Vieną ankstyvą šeštadienio rytą pažiūrėję, kaip neršia lašišos, nuvykome į prieplauką ir nusipirkome tiek lašišos, kad užpildėme pusę naujojo šaldiklio. Kita pusė šaldiklio buvo už-

pildyta vietinėmis uogomis ir vaisiais: gervuogėmis, slyvomis, persikais. Pinigai, kuriuos sutaupėme šaldydami vietinius produktus, jau per pirmą mėnesį padengė naujojo šaldiklio kainą.

Pavasarį aš netgi pati sukasiau nediduką darželį, kur pasodinau aviečių, braškių, špinatų, salotų, pomidorų ir netgi (įsidrąsinusi) vynuogių. Kadangi mano darželis buvo šiaurinėje pusėje, tamsus ir drėgnas, vyras juokėsi: „Ten tikrai niekas niekuomet neprinoks!“ Tačiau pamatęs besirūpinančias darželiu mergaites, nuolat laistančias augalus ir taip besidžiaugiančias mūsų (pripažinsiu, tikrai menku) derliumi, Filipas pamažu pakeitė savo nuomonę. Mūsų „vasarinės salotos“ – iš jaunų špinatų, salotų, braškių ir aviečių, nuskintų ir suvalgomų tiesiog darže, tapo mėgstamu šeimos užkandžiu. Valgydavome net ir darželyje užaugusias vynuoges (jos buvo mažos, rūgščios, kietos, ne didesnės už gervuogę, tačiau tokios savos).

Nesimaitiname taip, kaip tai daro prancūzai savo šalyje. Tačiau to ir nenorime. Prancūzų maitinimosi esmė yra rasti tinkamą pusiausvyrą tarp vietinių maisto produktų ir tradicinių valgio gaminimo būdų, taip susitvarkyti gyvenimą, kad rastum laiko prasmingai gaminti maistą ir jį valgyti. Ir iš tikrųjų, bent jau tuo metu manėme atradę tą harmoningą pusiausvyrą (*juste équilibre*).

10

Pati svarbiausia taisyklė



Voici mon petit jardin!
Štai mano mažasis darželis!
(Suaugusieji laiko vaikų rankas delnais į viršų.)

J'y ai semé des graines
Čia aš sėjau sėklas
(Baksteli savo smiliumi į vaiko delną.)

Je les recouvre de terre noire
Užbėriau jas žemėmis
(Sugniaužia vaiko ranką į kumštį.)

Voici la bonne et douce pluie!
Štai lengvas lietutis!
(Švelniai baksnoja vaiko rankas savo pirštaiso.)

Le soleil brille dans le ciel!
Saulutė šviečia danguje!
(Plačiai mosuoja rankomis.)

Et voici une, deux, trois,
Ir štai viena, antra, trečia
(Atgniaužia vaiko kumštį po vieną pirštą.)

quatre, cinq petites fleurs!
ketvirta, penkta maža gėlelė!

Prancūzų liaudies vaikų dainelė

Taigi, kaip mums sekėsi Prancūzijoje perprastas maitinimosi taisykles taikyti namuose?

Sofi dabar septyneri, Klerei beveik ketveri. Šiandien pietums paruošiau jūrų liežuvį, bolivinės balandos košės, garuose virtų brokolių ir šokoladinių putėsių. Abi mergaitės valgė pasičepsėdamos. Jos dabar valgo daug produktų, į kuriuos prieš porą metų nebūtų net žiūrėjusios: ir greipfrutus, ir javainius, ir sojų varškę, ir pomidorus. Sofi netgi valgo žiedinius kopūstus (tiesa, Klerė dar ne). Anądien kaimynė atnešė keletą ankščių saldžiųjų žirnių. Jų paragavus, Klerės akys sužibo: „Skanu kaip šokoladas." (Ir aš tikrai nepagražinu.)

Mano dukros liko kur kas atviresnės naujiems produktams ir naujiems skoniams. Tikrai nesitikėjau, kad galėtų taip būti. Aš net nebesijaudinu, kai einame į restoraną su giminėmis iš Prancūzijos.

Tokie pokyčiai sudomino kai kuriuos mano draugus. Štai Teo, kuriam dabar treji, tėvai labai sunerimę dėl to, kad sūnus atsisako valgyti daržoves. Kai jiems papasakojau apie prancūzų mitybos ypatumus, jie nusprendė nebeleisti Teo užkandžiauti vėlyvos popietės metu ir kaip pirmą patiekalą per pietus patiekti morkų sriubą. Po kurio laiko Teo labai pamėgo morkų sriubą! O dabar jis jau pratinasi valgyti ir špinatų sriubą! *Eureka!*

Mūsų šeimoje dabar jau nuolat laikomasi valgymo taisyklių. Pagrindinė – valgyti kartu bent kartą per dieną. Po visos karštligiškai įtemptos dienos valgymas kartu būna tikra palaima. Mes pasipasakojame apie tai, ką nuveikėme šią dieną, pasikalbame apie ateitį, domimės, kaip kam sekasi, netgi garsiai filosofuojame. Valgymas kartu leidžia mums pasikalbėti taip atvirai, kaip galbūt niekada nesikalbėtume. Tai, be abejonės, padėjo mūsų šeimai tapti dar laimingesnei.

Didžioji dalis mūsų valgomo maisto yra „tikras" maistas. Tokio maisto gaminimas užima daugiau laiko, tačiau yra visokių

gudrybių: turiu užsišaldžiusi naminės sriubos, be to, žinau greitai pagaminamų prancūziškų patiekalų receptų. Galiu pagaminti skanų prancūzišką omletą su įdaru greičiau nei per penkias minutes. Šį patiekalą vadinu mūsų šeimos greituoju maistu. Deja, dar gerai neįvaldžiau lėtai gaminamo maisto subtilybių. Neretai pasiduodu vidiniam norui pagaminti kuo greičiau. Tačiau vis tiek pradėjau valgyti daug lėčiau ir ramiau. Dabar dažniausiai suvalgau savo porciją nė karto nepakildama nuo stalo (tiesa, retkarčiais mano vyrui vis dar tenka man priminti, kad nesiblaškyčiau). Aš netgi atradau naują mėgstamą restoraną, kuris yra visai čia pat, šiek tiek paėjus gatvele, mažytėje pastato nišoje. Jis vadinasi „Dharma virtuvė", ten patiekiamas *prasmingai pagamintas maistas*. Šis posakis jau Prancūzijoje atkreipė mano dėmesį, tačiau dabar ir pati pradėjau juo vadovautis.

Galima sakyti, kad mūsų šeima sugebėjo emocinį komponentą atskirti nuo valgio. Aš nebesiūlau maisto kaip žaidimo, paguodos gesto, papirkinėjimo, bausmės ar apdovanojimo (tiesa, pripažįstu, kad kartais gaminu norėdama prasiblaškyti). Praktiškai niekada nebereikia ginčytis su vaikais dėl valgymo. Sveikas valgymas tapo mūsų kasdienybe, lyg dantų valymas prieš miegą. Kalbant apie maistą, kurį ruošiu dukroms, tapau visai tokia pat kaip prancūzai, su kuriais teko susipažinti – principinga, tačiau kartu ir žaisminga. Aš nebesiblaškau virtuvėje. Negaminu labai ypatingų patiekalų. Niekuomet neberuošiu pakaitalų, jei dukros ko nors atsisako. Žinoma, stengiuosi mergaitėms įtikti, retkarčiais ir pameilikauju. Jei Klerė ar Sofi atsisako kokio nors maisto, tiesiog ramiai nuimu lėkštę be didesnio bruzdesio. Tiesa, dabar jau retai kada tenka tai daryti.

Mūsų šeimoje tapo įprasta valgyti keturis kartus per dieną. Sofi ir Klerė jau įprato palaukti pietų, net jei jaučiasi alkanos. Ir jos neprieštaraudamos laukia, nes žino, kad maistas, kurį gaus per pietus, bus skanus ir sotus. Aš žaviuosi jų kantrumu. Tiesa, yra ir viena (didelė) išimtis – su vyru supratom, kad tiesiog negalim (žiūrint iš vaiko pusės, tai būtų ir neteisinga) neleisti

dukroms užkandžiauti mokykloje ir darželyje. Taigi, leidžiame mergaitėms užkandžiauti taip, kaip tai daro kiti vaikai. Tačiau savaitgaliais – jokių užkandžių! Tiesą pasakius, savaitgaliais mergaitės ir neišreiškia noro užkandžiauti, išskyrus Helovino, Velykų ir Kalėdų saldainių fiestas. Man tai labai nepatinka, tačiau pasakiau, kad jos tai išaugs (man atrodo, jos manimi tiki).

Kokie jų užkandžiai? Nepaisant mūsų nuolatinių pamokų apie sveiką mitybą ir vietinį maistą, mergaitės liko ištikimos saldiems, perdirbtiems ir supakuotiems skanumynams, kuriuos valgo vakarietiška visuomenė. Būtent dėl šios priežasties mes turime tam priešintis. Todėl mergaitės į mokyklą dažniausiai keliauja su vaisiais ir daržovėmis užkandžiams, retkarčiais į jų priešpiečių dėžutę įdedu keletą šokoladu padengtų *Petit Lu* sausainių. Greitmaistį mergaitėms leidžiame valgyti nebent penktadieniais. Tačiau vėlgi, kartais leidžiame sau surengti mergaitiškus picų ir pižamų vakarėlius (tais vakarais Filipas gali leisti sau pailsėti). Panašu, kad tai pasiteisina. Nepaisant to, kad žaidimų vakarams retkarčiais laikau užslėpusi pusfabrikačių, mergaitės nė kiek ne mažiau mėgaujasi duona su sviestu ar vaisiais pavakariams.

Tenka pripažinti, kad tokių rezultatų pasiekėme ne iš karto. Klerė neseniai nusprendė, kad jai daugiau nebepatinka salotos (nors anksčiau su pasimėgavimu jas valgė). Tikiuosi, kad tokie kaprizai praeis, kaip kad praėjo avižinių kruopų boikotas, kuris truko visą mėnesį praeitą žiemą (šiuo metu avižines kruopas Klerė ir vėl labai mėgsta). Sofi vis dar visiškai nevalgo sūrio, nors jau kelis kartus sutiko jo paragauti. Ji taip pat vis dar niurzga, kai savo lėkštėje pamato kažką, kas jai nepatinka. Geras ženklas bent jau tas, kad ir tokiais atvejais ji lieka sėdėti prie stalo. Su Filipu, nors ir rečiau, bet vis dar per daug karštai sureaguojame į tokius jos niurzgėjimus. Kartais mane labai spaudžia darbai, mažiau laiko lieka maisto ruošimui, taigi tenka tuos pačius patiekalus valgyti dažniau, nei norėtume. Dėl to neišbandome tiek daug „naujų skonių“, kiek išbandydavome gyvendami Prancūzijoje. Tačiau mergaičių noras ragauti naujus produktus ir patiekalus neišblėso.

Taigi, mūsų mityba nėra tobula. Tačiau būdama Prancūzijoje supratau, kad reikia vengti stebuklingų metodų ir neva idealių dietų. Tiesą sakant, Prancūzija mane išmokė ir to, kad maitinimosi taisyklės retkarčiais gali būtų sulaužytos. Prancūzai myli maistą, taigi ir jų valgymo taisyklės yra tokios žavios ir teisingos, nes prasideda „malonumo principu". Jie nėra apsėsti kalorijų skaičiavimo ir nebaudžia vaikų (ar savęs) dėl to, kad šiems patinka „blogas" maistas. Ir jie tikrai nėra apsėsti sveikos mitybos (su pavienėmis išimtimis). Prancūzai žino, kad normalu ir teisinga retkarčiais apeiti ar netgi sulaužyti taisyklę. Taip elgtis leidžia ir savo vaikams. Tai yra taip svarbu, ypač Šiaurės Amerikos radikalioje maisto kultūroje, kad šią taisyklę pavadinau Auksine taisykle.

10 prancūzų valgymo taisyklė (Auksinė taisyklė)

Valgis turi teikti džiaugsmą, o ne stresą.
Maitinimosi taisykles priimkite kaip įpročius ar kasdienybės formavimo principus, o ne kaip griežtas nuostatas. Retkarčiais sulaužius vieną ar kitą taisyklę, nieko blogo nenutiks.

Paprasčiau tariant, ši taisyklė reiškia, kad prancūzai siekia išvengti perdėtos maitinimosi kontrolės. Griežtos maisto kontrolės ir sveikos mitybos manijos reikia vengti taip pat, kaip ir besaikio lepinimosi maistu ar nuolatinio prastos kokybės maisto valgymo. Abu šie dalykai, pasak prancūzų, yra priklausomybės nuo maisto, o tai labai kenkia žmogaus sveikatai. Prancūzai visais gyvenimo atvejais vadovaujasi nuosaikumo ir pusiausvyros (*équilibre*) principais. Tai taikoma ir jų pačių maitinimosi taisyklėms – reikia nuosaikiai, o ne pernelyg uoliai ir griežtai jų laikytis.

Tokios pusiausvyros mes stengiamės laikytis ir grįžę į Vankuverį. Deja, turiu pripažinti, kad išlaikyti tokią pusiausvyrą yra neapsakomai sunku. Prancūzijoje mokyklos ir valdžia aktyviai padeda sudaryti sąlygas, padedančias tėvams be didesnio vargo išmokyti vaikus maitintis sveikai. Tai labiau susiję su sveikų val-

gymo įpročių formavimu (įskaitant ir tokias akcijas kaip „Ragavimo savaitė" mokyklose), o ne su maisto produktų gamybos, platinimo ir pardavimo kontrole. Prancūzai sukūrė modernią ir veiksmingą maisto sistemą, kuri žygiuoja koja kojon su veiksminga švietimo sistema ir padeda šeimoms teisingai pasirinkti maisto produktus. Deja, Vankuveryje to nėra.

Dėl to šeimoms labai sunku pakeisti savo mitybos įpročius. Vis dėlto aš esu pasiryžusi pamėginti. Pradėjau tylią agitaciją, kad Sofi mokykloje priešpiečiams būtų patiekiamas „tikras" šiltas maistas. Tiesa, neįsivaizduoju, ar kada nors man pavyks pasiekti kokių nors rezultatų. Tačiau neprarandu vilties, nes tai, ką mačiau Prancūzijoje, privertė mane suprasti dar vieną dalyką: tai, *kaip* mūsų vaikai valgo, yra daugiausia sąlygota tėvų *požiūrio* į tai, kaip vaikai turi valgyti. Peršasi išvada: pakeitę suaugusiųjų požiūrį, galėsime pakeisti ir vaikų valgymo įpročius.

Taigi, kaip mes suvokiame vaikų maitinimosi įpročius? Dauguma tėvų Šiaurės Amerikoje mano, kad vaikai nemėgsta daržovių, maisto, kuriame daug prieskonių, spalvingo, keistai atrodančio ar naujo maisto. Vadinasi, mums atrodo, kad vaikai nemėgsta „tikro" maisto ir esame įsitikinę, kad mūsų atžalos noriai valgo vos keletą dalykų, pavyzdžiui, makaronus, bulvių traškučius, krekerius.

O jei manytume visiškai priešingai? Prancūzai tiki, kad jų vaikai užaugę valgys taip, kaip valgo suaugusieji: jiems patiks išbandyti naują maistą, jie rinksis visavertę mitybą, valgys daržoves su pasimėgavimu ir mėgausis absoliučiai bet kokiu maistu. Tėvai ir mokytojai Prancūzijoje drąsina vaikus kiekviename žingsnyje, nes tiki, jog jie užaugę maitinsis sveikai. Tėvai ir mokytojai sukuria atitinkamą aplinką namuose ir mokyklose, be to, vaikai mokosi valgydami sveiką priešpiečių maistą. Tačiau prancūzai žino, kad tikrasis mokymasis yra jų pačių namuose. Maža to, tėvai tiki savo vaikų įgimtu gebėjimu valgyti sveikai ir savo gebėjimu išmokyti atžalas valgyti tinkamai.

Alors, bonne chance et bon appétit! (Taigi, sėkmės ir gero apetito!)

PRANCŪZŲ VALGYMO TAISYKLĖS

1 taisyklė **Tėvams: <u>jūs</u>** esate atsakingi!
Mokykite savo vaikus mitybos pagrindų ir ugdykite jų valgymo įpročius.

2. Venkite emocinio valgymo! Taip sunku...
Jokio papirkinėjimo maistu ir pan.

3. Tėvai suplanuoja valgymo režimą ir valgiaraštį.
VAIKAI VALGO TĄ PATĮ, KĄ IR SUAUGUSIEJI!
Jokių skubiai paruoštų papildomų patiekalų!

4. Valgykite su šeima visi kartu! → Jokio blaškymosi

5. **Valgykite daržoves.** Svarbiausia – įvairovė



6. **Tau nebūtinai patiks, bet turi paragauti**



7. JOKIŲ UŽKANDŽIŲ!!
Nieko blogo tarp valgių jausti alkį!

8. **Lėtasis maistas** yra geras laimingas maistas - valgyti lėtai!

9. Stenkitės valgyti TIKRĄ MAISTĄ
Saldumynai - ypatingoms progoms

Atminkite: valgis turi teikti džiaugsmą - **atsipalaiduokite!**

Patarimai ir mažos gudrybės, taisyklės ir tvarka, padėsiantys auginti laimingus ir sveikus valgytojus

Šiame skyriuje dar kartą glaustai aptarsiu prancūzų valgymo taisykles ir pateiksiu praktinių patarimų, kurie padės suformuoti sveikus jūsų vaikų valgymo įpročius: laikantis ritualų ir taisyklių, pasitelkus kulinarinius gabėjimus ir remiantis sveiku protu.

Kodėl naudingos taisyklės apie valgymą? Pirma, jos supaprastina gyvenimą: sukuriamos tam tikros ribos ir nebereikia tiek daug valios pastangų ar primesti tėviško valdingumo. Antra, jos sukuria tam tikrą struktūrą, kadangi taisyklių laikymasis dažnai reikalauja tam tikros rutinos. Tai vaikams suteikia saugumo jausmą ir padidėja tikimybė, kad jie tinkamai valgys. Trečia, šios taisyklės nurodo, kaip reguliuoti ir jūsų pačių valgymo įpročius bei kaip pasirinkti sveiką maistą – o tai juk taip svarbu žinant, kad amerikiečiai susiduria su tokia gausybe santykinai pigaus, gausiai išreklamuoto ir dažnai nesveiko maisto. Ir galiausiai, tačiau ne mažiau svarbu, yra tai, kad taisyklės sumažina diskusijų ir ginčų su vaikais galimybes (ir, kaip mano atveju, su sutuoktiniu).

Kai mes gyvenome Prancūzijoje, bandėme vadovautis valgymo taisyklėmis taip, kaip tai daro prancūzų šeimos. Tačiau mums vėl persikėlus į Šiaurės Ameriką, tai tapo nebeįmanoma. Pavyzdžiui, kadangi vaikai mokykloje valgo gana negausius priešpiečius ir turi tai daryti paskubomis, mums teko leisti vaikams dienos metu dažniau užkandžiauti. Taigi, mes pritaikėme šias taisykles sau taip, kad suderintume geriausius dalykus iš abiejų kultūrų.

Prancūzų maisto kultūra – su jos sistemingai taikomais sveiko proto padiktuotais reikalavimais ir laiko išbandytomis tradicijomis – yra puikus pagrindas šeimoje taikomoms valgymo taisyklėms. Jų taisyklių ir rutinos derinys su geru skoniu (ir jų pusiausvyra tarp savęs suvaržymų ir malonumų) yra tai, ko aš tikrai norėčiau savo augantiems vaikams. Tačiau aš šiek tiek pakoregavau šias taisykles galvodama apie jautrius amerikiečius, nes mums juk svarbiausia lankstumas ir pagarba individualiam pasirinkimui.

Taigi, šios valgymo taisyklės nėra nei labai griežtos, nei be jokių išlygų taikomos. Jos greičiau panašios į tikslus ar įpročius. Ir aš tikrai nesiūlau kiekvienai šeimai laikytis tokių pačių taisyklių, nes tai ne visuomet atitinka konkrečios šeimos poreikius ir ne visuomet yra įmanoma. Nėra dviejų vienodų šeimų (ir dviejų vienodų vaikų). Aš labiau viliuosi, kad šios taisyklės ir mūsų istorijos įkvėps jums jūsų pačių įžvalgas ir nuojautas, kas geriausiai tiktų jūsų šeimai.

Jūs galite pakeisti šias taisykles tiek, kiek jums reikia, kad pritaikytumėte jas savo poreikiams. Čia tiesiog pateiktas mūsų šeimos pavyzdys. Kai grįžome į Vankuverį, mūsų vaikai ėmė reikalauti greitojo maisto. Vyresnioji dukra darė viską, ką daro vaikai, norėdami gauti savo: prašė, maldavo, niurnėjo ir trypė kojomis. Taigi, namuose įvedėme tokią taisyklę: mūsų šeima greitmaistį valgo tik tomis dienomis, kurių pavadinimas prasideda raide „S“. Ir mūsų atveju greitasis maistas – tai mažas sušių restoranėlis kiek paėjus nuo namų gatve tolyn (tokį tikrai lengva rasti mūsų mieste). Mėsainiai nėra visiškai draudžiami, tiesiog tai tik kartkartėmis valgomas skanėstas.

1 prancūzų valgymo taisyklė

*Tėvams: **jūs** esate atsakingi!*

Viena iš svarbiausių jūsų paskirčių – mokyti savo vaikus mitybos pagrindų ir ugdyti jų valgymo įpročius.

Kaip tėvai turėtų tvarkytis su vaikų maitinimu? Tyrimai rodo, kad autoritetu paremta (bet ne valdinga) mityba duoda teigiamų rezultatų. Pavyzdžiui, vaikai, kuriems tėvai yra autoritetas, valgo daugiau daržovių ir dažniau jų svoris yra normalus. Tuo tarpu vaikai, kurių tėvai linkę pernelyg stipriai viską kontroliuoti, ne taip noriai ragauja naujo maisto ir sunkiau geba reguliuoti savo pačių valgymo įpročius.

Pradžioje man buvo sunku įsikalti sau į galvą šią taisyklę ir aš nuolat svyravau tarp valdingumo ir nuolaidžiavimo. Dažnai mano vaikai imdavo visiškai kontroliuoti savo maitinimąsi, norėdama su tuo susidoroti, aš perlenkdavau lazdą ir imdavau pernelyg griežtai kontroliuoti situaciją. Po viso to aš pajausdavau kaltę, vėl pradėdavau nuolaidžiauti jiems ir visas ydingas ratas užsivesdavo iš naujo. Tačiau pamačiusi, kaip tikrovėje veikia prancūzų metodas, supratau, kad gali būti ir kitas kelias: galiu tapti autoritetu vaikams ir nebebūti nei nuolaidžiaujanti, nei kontroliuojanti. („Įsivaizduok, kad tu ne mama – tigrė, o mama – raina katytė, – pasiūlė man vyras, – ir tu susidarysi maždaug teisingą vaizdą. Kai viskas eisis gerai, tu vaikus glausi ir švelniai murksi, bet jei kas nors iškryps iš vėžių, nebijok (švelniai) parodyti ir savo nagučių.“)

Taigi, kas yra autoritetu paremtas auklėjimas? Autoritetingi tėvai nustato aiškias ribas vaikų elgsenai ir šiose ribose tenkina vaikų poreikius. Be to, autoritetingi tėvai nustato aiškius tikslus – o tuomet padeda vaikams jų siekti. Autoritetu paremto auklėjimo tikslas yra išugdyti sveikus vaikų valgymo įpročius: padėti pamėgti ir rinktis sveiką maistą, valgyti tinkamomis porcijomis ir atsiliepti į savo pačių organizmo alkio signalus (o taip pat sotumo jausmą), kuriais remiantis nustatoma, kiek reikia suvalgyti. Siekiama, kad vaikai būtų savimi pasitikintys valgytojai, kurie valgo įvairiausią maistą, gerai jaučiasi ragaudami naujus patiekalus ir geba neprarasti pusiausvyros tarp savęs suvaržymo ir malonumų. Kitais žodžiais, tikslas yra ne kontroliuoti, ką vaikai valgo, bet išmokyti juos sveikai maitintis. Prancūzų tėvai tai

daro remdamiesi savo nuojauta, ir aš mačiau, kaip išsiugdoma sveika meilė maistui – visam maistui.

Pirma taisyklė. Valgymo pamokos šeimoje

- Sveika mityba apibrėžia ne tik *kaip*, *kada* ir *kodėl* jūs valgote, bet ir tai, *ką* valgote.

- Susikurkite savo namų valgymo taisykles ir jų laikykitės. Pavyzdžiui, vaikai visuomet gali patys pasiimti vaisių, bet privalo atsiklausti, jei nori ko nors kito.

- Suteikite vaikams galimybę pasirinkti norimą daržovę (pavyzdžiui, baklažanai ar špinatai šįvakar?), bet neleiskite patiems planuoti valgiaraščio bei neskatinkite jų rinktis visuomet. Naujo maisto baimė dar labiau išryškėja, kai vaikams tenka rinktis. Be to, maži vaikai paprastai neturi pakankamai žinių apie mitybą, kad galėtų visuomet tinkamai pasirinkti. Su vyresniais vaikais galite sudaryti savaitės valgiaraštį tarsi kokią „valgymo sutartį“. Pasiūlykite jiems, kokius patiekalus jie gali rinktis savaitės valgiaraštyje. Vieną kartą apsisprendus, valgiaraštis nebekeičiamas.

- Patiekusi maistą, būkite tvirta ir nesvyruokite. Vietoje to, kad vaikus kviestumėte: „Ar jūs einate valgyti?“, geriau sakykite „Laikas valgyti.“ Vietoje: „Ar nepabandytum šito?“, pasakykite šiltai, bet tvirtai, pavyzdžiui: „Štai skanus patiekalas, kurį pagaminau mums.“

- Vaikai elgiasi taip, kaip elgiamės mes, o ne taip, kaip mes kalbame. Duokite teigiamą valgymo pavyzdį. Jei tėvai maitinasi sveikai, didelė tikimybė, kad taip valgys ir vaikai.

2 prancūzų valgymo taisyklė

Venkite emocinio valgymo.
Maistas nėra nusiraminimo ar dėmesio atitraukimo priemonė, žaislas, papirkimo įrankis, atpildas ar auklėjimo pakaitalas.

Prancūzų vaikai, kaip ir jų tėvai, retai kada valgo dėl psichologų taip vadinamų „nemitybinių“ priežasčių. Kitais žodžiais tariant, jie nėra emociniai valgytojai. Iš dalies taip yra dėl to, kad tokie nėra ir suaugusieji. Nors jie ir mėgsta vaikams duoti puikių skanėstų, visgi nepasiūlys saldainio nuliūdusiam, verkšlenančiam ar nuobodžiaujančiam vaikui.

Ir čia mokslas patvirtino prancūzų požiūrio išmintį kaip ir daugeliu kitų atvejų. Mokslininkai nustatė (netikėtumas!), kad siūlant tam tikrą maistą kaip atpildą už gerą elgesį, vėliau vaikai tą maistą mėgsta labiau; o kadangi kaip atpildas dažniausiai vartojamas nesveikas maistas, vaikai mokomi pamėgti būtent tokį maistą. Tai kodėl kaip atpildo vaikams nedavus obuolio? O dar geriau darykite taip, kaip daro prancūzai – iš viso nesiūlykite maisto kaip atpildo.

Daugelis čia išvardytų taisyklių (pavyzdžiui, valgymo režimo nustatymas, įvairaus maisto valgymas ir vaikų mokymas drąsiai ragauti naują maistą) taip pat padeda išvengti emocinio valgymo. Sugalvokite kitų būdų vaikams nuraminti ar apdovanoti, o jie ir be maisto išmoks reguliuoti savo emocijas.

Antra taisyklė. Patarimai, kaip išvengti emocinio valgymo

- Mokykite vaikus mėgautis geru maistu (o ne vengti „blogojo“). Skirtumas tarp šių dviejų alternatyvų subtilus, bet svarbus.

- Mokykite vaikus, kad nors maistas ir yra malonumų šaltinis, valgymas neturėtų būti skatinamas emocijų. Pavyz-

džiui, neduokite vaikams saldainių kaip atpildo ar paguodos susižeidus. Jei manote, kad jums būtinai reikėtų paskatinti vaikus maistu, verčiau siūlykite jam patinkantį vaisių (pavyzdžiui, obuolį) arba daržovę.

- Skatinkite vaikus į maistą žvelgti kaip į jutiminį malonumą. Prancūzai tai daro maistą apibūdindami (o tai yra mokymo apie maistą priemonė, apimanti visus jutimus). Mokykite vaikus žodžiais apibūdinti maistą. Vietoje apibūdinimų „geras" arba „blogas", paprašykite jų papasakoti, ką jie jaučia. „Jis sausas." „Jis aštrus." „Jis minkštas (kietas)." Paklauskite jų: „Ką tu jauti liežuviu, kai ragauji?" „Ką jauti, kai maistą nuryji?" (Pastaba: jutimais paremtas mokymas – koks maisto skonis, pojūčiai liečiant jį, kaip jis kvepia, atrodo – tinkamiausias mažiems vaikams. O mokymą apie mitybą palikite vyresniems.)

- Vietoje bausmių išbandykite „logiškas pasekmes". „Pirmiausia mes valgome daržoves, o po to – desertą." Atkreipkite dėmesį, kad tokiu atveju, kai desertas priskiriamas atpildui („Suvalgyk savo daržoves arba negausi deserto"), vaikai gali būti skatinami nebe taip labai vertinti ar net nebemėgti desertų. Taigi prancūzai sukuria logišką patiekalų seką, o tuomet lengvai atsiranda ir tvarka „pirmiausia tai, o paskui tai".

- Daugelyje amerikietiškų knygų apie vaikų auklėjimą didžiausias dėmesys teikiamas aprūpinimui maistu, pabrėžiant, kad jame esančios maistinės medžiagos ir energija būtini vaiko augimui ir vystymuisi. Tuo tarpu prancūzams svarbiausia, kad vaikas pats paprašytų. Jų tikslas – išmokyti vaikus mėgti sveiką maistą, kad paaugę jie patys tokio maisto prašytų. Jei vaikams maistas siesis su jėgos panaudojimu ir bausmėmis, kur kas mažesnė tikimybė, kad jie patys prašys sveiko maisto.

3 prancūzų valgymo taisyklė

Tėvai suplanuoja valgymo režimą ir valgiaraštį.
Vaikai valgo tą patį, ką ir suaugusieji: jokių pakaitalų ir jokių skubiai paruoštų papildomų patiekalų.

Vaikai valgo lygiai taip pat, kaip ir jų tėvai: jie mėgsta mėgautis maistu, kita vertus, iš jų tikimasi, kad jie laikysis tam tikro valgymo režimo ir parodys reikiamą savitvardą, ką, kada ir kiek valgyti (ypač skanėstų). Tai taikoma net ir patiems mažiausiems vaikams. Didžioji dalis prancūzų vaikų valgo ne mažiau ir ne daugiau nei tris kartus per dieną, o didžiausią maisto dalį (iki 40 procentų visų dienos kalorijų) suvalgo per priešpiečius. Dauguma žmonių visoje šalyje valgo tuo pačiu dienos metu: 7.30 – pusryčius, 12.30 – priešpiečius ir 19.30 pietus. Jie nepraleidžia savo valgymų, nes maistui teikiama pirmenybė. Tai ypač taikytina priešpiečiams, bet tinka ir kitiems valgymams: 90 procentų prancūzų ir tik 50 procentų amerikiečių septynias dienas per savaitę valgo pusryčius.

Laikytis šios valgymo režimo sudarymo taisyklės amerikiečiams gali būti sunku. Valgymo režimo sudarymas skamba labai įsakmiai. Atrodo, kad tai yra pernelyg griežtas įspraudimas į rėmus. O jei atvirai, tai skamba netgi nemaloniai. Kas gali būti žiauriau už atsisakymą duoti maisto išalkusiam vaikui? Tačiau esmė ta, kad prancūzų vaikai paprastai nesijaučia tokie jau alkani tarp valgymų, kadangi gerai pavalgo valgymų metu. Ir kai kurie moksliniai tyrimai rodo, kad vaikai, valgantys visą laiką tuo pačiu laiku, žino, kiek turėtų suvalgyti, kad gerai jaustųsi.

Remdamasi savo patirtimi, galiu pasakyti, kad prancūzų vaikų skrandžiai maisto tikisi tik tam tikru laiku; tarp valgymų vaikai išmokomi laimingai sėdėti ir laukti. Taip, tikra tiesa, kad prancūzų vaikai valgo rečiau, bet ir alkani jaučiasi ne taip dažnai. Jei jums atrodo, kad šie du dalykai prieštarauja vienas kitam, prisiminkite, kad prancūzų vaikai taip labai neišalksta, nes valgymų metu suvalgo atitinkamo dydžio porcijas, kiekvieno valgymo metu gauna visaverčio maisto ir ilgiau išlieka sotūs.

Paskutinis pastebėjimas: valgymo režimo nustatymas nereiškia, kad „visiems taikomos tos pačios taisyklės". Taikydami šią taisyklę, pagalvokite, kas labiausiai tinka jūsų šeimai ir atitinka jūsų tikslus. Galbūt jūsų tikslas yra priversti savo vaikus suvalgyti daugiau sveiko maisto per pietus, o ne prisikimšti užkandžių. O galbūt norėtumėte, kad vaikai liautųsi prašinėti skanėstų (o jūs liautumėtės jiems nuolaidžiauti). O gal jums svarbiausia (kaip ir mūsų šeimai šiuo metu), kad visi pavalgytų sočius pusryčius vietoje vėlyvo ryto užkandžio. Jei valgymo režimas padės jums pasiekti savo tikslų, išnaudokite tai.

Trečia taisyklė. Patarimai, kaip pasirinkti maistą ir susiplanuoti valgymo režimą

- Sudarykite tokį valgymo režimą, kad bent kartą per dieną visa šeima susėstumėte prie stalo (pavyzdžiui, pietums). Padenkite stalą (šią užduotį labai tinka pavesti vaikams!) ir pasistenkite visada valgyti tuo pačiu laiku (jei tik tai įmanoma).

- Vaikai valgo tą patį, kaip ir suaugusieji. Tai reiškia – jokių pakaitalų, jokio papildomai ruošiamo maisto. Taip, jūsų vaikai kartais gali pakilti nuo stalo alkani (bet tai dar nereiškia, kad jie badaus). Prancūzai mano, kad tokiu atveju vaikai tiesiog daugiau suvalgys kito valgymo metu. Ir dauguma vaikų tokiu būdu greitai išmoksta suvalgyti tai, kas jiems paduota.

- Peržvelkite savo savaitės grafiką, atkreipdami dėmesį ir į vaikų pomokyklinius užsiėmimus. Gal jūsų įtempta gyvensena neleidžia tinkamai maitintis? Gebėti taip sutvarkyti dienos grafiką, kad liktų laiko sveikai pavalgyti – svarbus įgūdis, kurio turi išmokti ir vaikai.

- Neverskite vaikų suvalgyti visko, kas įdėta į jų lėkštes. Duokite jiems mažesnes porcijas ir leiskite paprašyti, jei

jie nori dar. Vaikai, kurie geba kontroliuoti savo valgymą, vėliau būna sveikesni valgytojai.

4 prancūzų valgymo taisyklė

Maistas yra socialus.
Nesiblaškydami valgykite su šeima visi kartu prie vieno stalo.

Prancūzai tiki, kad valgymas pačia savo esme yra socialus dalykas. Šeimyninis valgymas yra kasdieninis ritualas, sutvirtinantis prancūzų šeimas. Bet faktas, kad maistas yra socialus, reiškia ne tik tai, kad turite valgyti visi kartu. Valgydami turite bendrauti, mokytis ir dalytis idėjomis. Prie stalo su šeima prancūzų vaikai išmoksta pažinti pasaulį (klausydami istorijų, kurias pasakoja jų tėvai) ir įgyja labai svarbių socialinių įgūdžių (kaip diskutuoti nieko neįžeidžiant, kaip tinkamai paklausti, kaip kalbėti su suaugusiaisiais). Štai kodėl pokalbiai valgymo metu prancūzams tokie svarbūs.

Valgymas kartu taip pat reiškia, kad maisto parinkimas nėra tik vieno žmogaus individualus sprendimas. Tėvai tikisi, kad vaikai išmoks gerai jaustis valgydami įvairiausią maistą. Prancūzai mano, kad sveikas mažų vaikų ryšys su maistu (pradedant nuo kūdikių) yra būtinas. Atvirai reikšti savo asmeninius maisto pomėgius Prancūzijoje yra blogo išsiauklėjimo požymis. Todėl nuo mažens prancūzų vaikai valgyti sėdasi kartu su tėvais ir visi valgo tą patį. Tai turi svarbų poveikį vaiko skonio vystymuisi. Iš dalies tai veikia dar ir dėl to, kad dauguma prancūzų suaugusiųjų valgo sveiką ir „tikrą" (ne perdirbtą) maistą. Be to, vaikai yra labiau linkę ragauti naują maistą, kai pirmiausia jo paragauja suaugusieji.

Taigi, valgymas kartu tikrai nereiškia, kad galima valgyti kartu *bet ką*. Jei norime išmokyti vaikus mėgti ir valgyti sveiką maistą, jiems reikia pakartotinės teigiamos ir ankstyvos patirties tokį maistą valgant, o taip pat daugybės progų stebėti, kaip kiti žmonės valgo tokį maistą. Taigi, jūs patys turite rodyti tinkamą pavyzdį.

4 taisyklė. Patarimai, kaip valgyti kartu

- Valgymas yra daugiau, nei tiesiog gyvybei palaikyti būtinas fizinis aktas. Tai turėtų būti bendras visiems socialinis įvykis, kurio metu vaikai patiria malonumą, atradimo džiaugsmą ir gerovės jausmą.

- Jokio televizoriaus, radijo, telefonų ar kitų elektroninių prietaisų: valgymas yra šeimos laikas.

- Valgymas yra tas laikas, kai vaikai turi gauti visą jūsų dėmesį. Kaip dažnai netinkamas elgesys prie stalo yra tiesiog dėmesio reikalavimas?

- Pokalbiai gali atitraukti vaikų dėmesį nuo maisto, raginkite juos valgyti ir pasistenkite, kad valgymo metu prie stalo būtų teigiama nuotaika. Kai tik mano vaikai atsisėda prie stalo, aš atsisėdu kartu ir mes bendraujame.

- Susikurkite ritualus. Vienas iš mūsų mėgstamiausių – paprašyti kiekvieno, esančio prie stalo, papasakoti apie savo dieną.

- Paprašykite į tai įsitraukti ir senelius (ar kitus vyresnius žmones). Jie dažnai turi ir laiko, ir įgūdžių, be to, paprastai labai nori prisijungti.

- Mėgstantys valgyti vyresni vaikai mano vaikams turi tiesiog stebuklingą poveikį. Pakvieskite juos pietų ir stebėkite, kaip puikiai veikia teigiamas bendraamžių pavyzdys!

- Pakurstykite ugnelę: į pietų valgiaraštį įtraukite patiekalą, kurį jūsų vaikai labai mėgsta.

5 prancūzų valgymo taisyklė

Valgykite visų vaivorykštės spalvų vaisius ir daržoves. Nevalgykite to paties pagrindinio patiekalo daugiau nei kartą per savaitę.

Viso pasaulio vaikai – ir prancūzai čia jokia išimtis – natūraliai mėgsta saldų arba sūrų kaloringą maistą. Nūdienos problema yra ta, kad mūsų kultūra persotinta tokiu maistu. Todėl tėvams reikia padėti vaikams išsiugdyti sveikus valgymo įpročius ir namuose, ir už jų sienų.

Štai kur praverčia įvairovė. Visi mes žinome, kaip svarbu valgyti įvairiausią neperdirbtą maistą. Bet kaipgi jūs pratinate savo vaikus tai daryti? Prancūzų atsakymas: mitybiniu išprusimu. Vaikai turi išmokti tų pagrindų, kurie paruošia juos tolesniam gyvenimui: skaityti, skaičiuoti ir valgyti. Todėl viena iš svarbiausių vaikų auklėjimo užduočių yra išmokyti vaikus valgyti įvairų maistą ir būti atviriems naujovėms ir naujo maisto ragavimui. O ankstyva vaikystė yra kritinis laikotarpis mokymui tinkamai valgyti, ypač iki dvejų metų amžiaus, kai vaikai atviresni naujovėms ir labiau linkę ragauti naujus patiekalus. (Nesijaudinkite, jei pradėsite ir vėliau: aš pradėjau, kai mano vaikams buvo dveji ir penkeri, ir prancūzų metodai vis tiek buvo veiksmingi. Bet jei galėtumėte pradėti anksčiau, būtų dar geriau.)

Prancūzų tėvai tiki, kad vaikų skoniai yra lengvai išlavinami. Suaugusiųjų darbas – padėti mažyliams „išaugti“ iš vaikiškų skonių ir lavinti brandžius skonio pojūčius. Prancūzų požiūriu, neofobiją vaikai labai greitai įveikia. Tik nepataikaukite ribotimies vaiko pomėgiams.

Penkta taisyklė. Patarimai, kaip valgyti įvairų ir sveiką maistą

- Paverskite įvairovę malonumu! Išbandykite su savo vaikais „skonio treniravimą“. Kaskart skatinkite juos vertinti

ne tik maisto spalvą ar išvaizdą, bet pasitelkti ir kitus pojūčius. Vienas iš prancūzų mokyklose žaidžiamų žaidimų yra „maisto maišas“: įdėkite į maišą kokį nors „paslaptingą maisto produktą“ ir leiskite vaikams jį apčiupinėti, o tuomet paprašykite atspėti, kas tai. Rezultatai dažnai nustebina ir vaikus, ir suaugusiuosius. Arba ragaukite maisto produktus užrištomis akimis. Suaugusieji šiuose žaidimuose taip pat dalyvauja!

- Sukurkite savo šeimos maisto įvairovės taisykles: mes nevalgysime to paties patiekalo dažniau nei ________ kartus per ________. Tarkime, mes stengiamės nevalgyti to paties patiekalo dažniau nei kartą per savaitę.

- Įvairovę kurkite remdamiesi tuo maistu, kurį vaikai jau mėgsta. Jei jiems patinka viena sūrio rūšis, išbandykite kitas. Jei jiems patinka makaronai, patiekite juos vieną dieną apibarstytus brokoliais, o kitą – špinatais.

- Verdantis Šiaurės Amerikos daugelio etninių kultūrų puodas – tai puiki galimybė išbandyti įvairiausias virtuves (tą ne visuomet galima būtų pasakyti apie Prancūziją). Kodėl visai šeimai neišbandžius kitos šalies virtuvės? Dažniausiai vaikai mėgsta indišką maistą su švelniais prieskoniais, kiniškus ir tailandietiškus patiekalus.

- Kurkite įvairovę remdamiesi mėgstamais savo vaikų patiekalais. Pabandykite makaronus vieną kartą pagardinti alyvų aliejumi, kitą kartą – rapsų aliejumi, vėliau – sviestu. Arba vieną kartą apibarstykite juos parduotuvėje pirktu tarkuotu sūriu, o kitą kartą kartu su vaikais susitarkuokite parmezano. Vieną vakarą virtas morkas apibarstykite trupučiu petražolių, o kitą – krapų. Pasirinkimo galimybių yra begalė, visos jos padeda išmokyti vaikus, kad įvairovė yra geras dalykas.

- Nemaskuokite ir neslėpkite įvairovės: tegul „sveikas“ maistas bus aiškiai matomas ir atrodys patraukliai. Pabandykite iš patiekalų padaryti „linksmus veidelius“ (aš taip dažnai darau, vietoje akių panaudodama pomidorus, vietoje nosies – pusę vynuogės, vietoje burnos – obuolio skiltelę, o vietoje plaukų – tarkuotas morkas) ir patiekti juos vaikams valgio pradžioje.

- Ką daryti, jei vaikas priešinasi įvairovei lėkštėje (pvz., yra išrankus ir nevalgo daugelio maisto produktų bei nenori kokio nors maisto net liesti)? Švelniai skatinkite vaiką išaugti iš šio įpročio. Pabandykite suderinti dvi sudedamąsias dalis, kurias jis mėgsta. Arba leiskite tai padaryti jam pačiam pasinaudodami tokiu metodu: kai vaikas yra ramus ir pasiruošęs valgyti (alkanas, bet neperalkęs), padėkite priešais jį dviejuose dubenyse du derančius maisto produktus (pvz., jogurtą ir džemą arba makaronus ir sūrį). Duokite jam trečią tuščią dubenį ir paraginkite sumaišyti produktus savarankiškai. Galite parodyti vaikui pavyzdį, sumaišykite produktus savo dubenyje ir pažiūrėkite, ar vaikas paseks jūsų pavyzdžiu.

6 prancūzų valgymo taisyklė

Išrankiems valgytojams: tau nebūtinai patiks, bet turi paragauti.
Kaprizų atveju prie stalo: tau nebūtinai patiks,
bet turi tai suvalgyti.

Dauguma Šiaurės Amerikoje leidžiamų knygų apie auklėjimą pabrėžia tėvų ir vaikų darbo pasidalijimą. Remiantis šiuo požiūriu, tėvai nusprendžia, kada ir ką vaikui duoti valgyti, tuo tarpu vaikai sprendžia, ar valgyti tai ir kiek. Prancūzų požiūris į tokias taisykles būtų skeptiškas. Jų manymu, (ir tai patvirtina moksliniai tyrimai) vaikai turėtų būti griežtai skatinami išbandyti naujus dalykus. Dauguma vaikų turi būtinai paragauti (o ne tik pamatyti)

naują maistą, kad jį pamėgtų. Tyrimai rodo, kad mažiesiems gali tekti pabandyti tam tikro naujo maisto nuo dešimties iki dvylikos kartų, kol jie sutiks jį valgyti. Tai visai normalu: neskubėkite ir nedarykite skubotų išvadų apie vaiko pomėgius po vos kelių pabandymų. Ir nenustebkite, jei vieną dieną vaikas kažką „mėgsta", o kitą jau atsisako valgyti. Tai – tik mokymosi proceso dalis.

Šešta taisyklė. Patarimai išbandant naują maistą

Svarbu skatinti savo vaikų smalsumą, padėti jiems gerai jaustis ragaujant naują maistą ir mokyti mandagiai jo atsisakyti. Vaikai turi išmokti išlikti ramūs, kai jiems duodamas naujas maistas, be to, turėtumėte išugdyti jų gebėjimą eksperimentuoti su naujais skoniais ir – galų gale – valgyti naują maistą.

- Pradėkite anksti. Dauguma kūdikių ir mažų vaikų yra labai atviri naujiems skoniams. Išnaudokite tai dar prieš įsitvirtinant neofobijai dvejų ar trejų metų amžiuje.

- Vaikų nereikėtų versti valgyti (ar dar blogiau – švariai ištuštinti savo lėkščių), jie tiesiog turėtų bent paragauti jiems duoto maisto.

- „Paragauk, tau tai patiks", – veikia geriau nei: „Suvalgyk, nes tai sveika."

- Jei jūsų vaikai kažko nemėgsta, paskatinkite juos įtikėti, kad galų gale jiems tai vis tiek patiks. „O, tau tai nepatinka? – sakau dukroms. – Nieko baisaus. Tiesiog nepabandėt daug kartų. Kai užaugsit, tikrai patiks."

- Neduokite naujo maisto atskirai. Patiekite jį kaip mėgstamo patiekalo sudėtinę dalį. Pasirūpinkite, kad ant stalo būtų bent vienas jūsų vaiko mėgstamas patiekalas.

- Kai raginate vaikus išbandyti naują patiekalą, siūlykite mažas jo porcijas. Tai duos geresnių rezultatų nei didelės porcijos.

- Nesiūlykite naujo maisto, jei nesate atsipalaidavę ir geros nuotaikos, galintys tam skirti pakankamai dėmesio, kad ši patirtis visuomet būtų maloni ir jums, ir vaikui.

- Bandykite duoti paprastos konsistencijos maistą. Dažniausiai naują maistą patiekiame sutrintą kaip košelė ar sriuba, net ir savo vyresniajai dukrai. Kai vaikai pripranta prie naujojo maisto skonio, jie gali pereiti prie „tikrosios“ to maisto konsistencijos.

- Kai kurių vaikų skonio svogūnėliai išties yra jautresni. Kantriai stebėkite savo vaiko progresą; gali būti, kad jis daugiau nei tuziną kartų ko nors paragaus prieš sutikdamas suvalgyti.

- Siūlydami naują maistą, naudokite nedidelį spaudimą. Padėkite mažą lėkštelę su maža naujo maisto porcija ant stalo netoli, bet ne tiesiai priešais vaiką. Paragaukite vieną ar du kąsnelius ir aiškiai parodykite, kad mėgaujatės. Tuomet atsitraukite. Yra tikimybė, kad vaikas taip pat paims kąsnelį ir pabandys. Jei ne, be jokio sąmyšio po kurio laiko nuimkite viską, ko vaikas nesuvalgė. Svarbiausia, neduokite jokio pakaitalo.

- Kai naujo maisto bandote duoti kūdikiui, venkite duoti jo įvairiais pavidalais. Jei surasite tinkamą pusiausvyrą tarp jau ragauto ir naujo maisto, kūdikiui bus ramiau. Pavyzdžiui, jei paruoštame patiekale yra koks nors naujas produktas, duokite tą produktą taip pat paruoštą dar vieną ar du kartus. O tuomet pabandykite jį patiekti šiek tiek kitaip, kad „neužstrigtumėte“ ties vienu receptu.

7 prancūzų valgymo taisyklė

Kuo mažiau užkandžiauti, geriausiai kartą per dieną (daugiausiai du), ir jokio užkandžiavimo likus valandai iki valgymo. Jaustis alkanam tarp valgymų yra visai normalu. Valgymo metu valgykite, kol pasisotinsite, bet nepersivalgykite.

Viena iš valgymo taisyklių, kurios prancūzai ypač karštai laikosi, yra taisyklė „jokių užkandžių“. Oficialiame *Prancūzų mitybos vadove* patariama, kad suaugusieji turėtų reguliariai valgyti tris kartus per dieną. O vaikai turėtų reguliariai valgyti keturis kartus per dieną. Taip valgydavo ir Šiaurės Amerikos vaikai aštuntajame dešimtmetyje, kai gimė didžioji dalis šiandieninių tėvų. Dabar amerikiečių vaikai užkandžiauja vidutiniškai beveik tris kartus per dieną, o vienas iš penkių vaikų užkandžiauja iki šešių kartų.

Dar nėra vieningo mokslininkų sutarimo, kiek kartų per dieną reikėtų valgyti. Kai kurie specialistai pataria valgyti tris kartus. Kiti – daugiau. Vis dar neaišku, ar geriau valgyti dažnai ir po truputį, ar tik tris kartus per dieną, bet sočiai. Nesutariama ir dėl valgymo laiko bei kalorijų paskirstymo (Ar geriau valgyti sočius priešpiečius? O gal pietus?). Mokslininkai neturi užtikrinto atsakymo ir dėl užkandžiavimo. Prancūzų kompromisas yra sudaryti tokį režimą, kad per dieną būtų trys sotūs valgiai ir vienas gana sotus užkandis. Tai leidžia vaikams mėgautis užkandžiais ir kartu sumažina galimai neigiamą užkandžiavimo poveikį. Nauda ir psichologinė, ir fizinė: prancūzai mano, kad leidus valgyti kada tik vaikai panori, mažieji neišmoksta savikontrolės ir gali prisikimšti nesveiko maisto.

Prancūzai atsargiai žiūri ir į dažną valgymą po nedaug. Kramsnojimas bet kuriuo laiku ir be jokio režimo gali tikti tik žmonėms, kurie labai aiškiai jaučia alkį ir sotumą. Jei norite padėti savo vaikui išsiugdyti šiuos pojūčius, galbūt reikėtų apriboti valginėjimą. Taisyklė „jokio neplanuoto užkandžiavimo“ padeda išvengti ir valgymo dėl emocinių priežasčių (pvz., nuobodulio). Be to, vaikai geriau pavalgo valgymų metu, nes tuomet turi ge-

resnį apetitą. Ir prisiminkite, kad užkandžiavimų suplanavimas susijęs ne su atsisakymu, bet su saikingu vartojimu.

Vaikai linkę patys reguliuoti kalorijų kiekį, kurį suvalgo per visą dieną. Todėl nesuvalgę sočių pietų jie gausiau pavalgo vėlyvo rytinio užkandžio metu. Gausiai užkandę po pamokų, jie nebenorės vakarienės. Užkandžiavimų planavimo (ir ribojimo) tikslas – priversti vaiką daugiau suvalgyti valgymų metu, kai patiekiamas maistas, tikėtina, yra sveikesnis.

Septinta taisyklė. Užkandžiavimas

- Išmokykite atžalas pajusti skirtumą tarp sotumo jausmo ir persivalgymo. Skatinkite juos nustoti valgyti tuomet, kai jaučiasi gerai pasisotinę (bet ne prisikimšę). Dauguma mažų vaikų turi natūralų „sotumo jausmą", kuriam yra labai jautrūs, todėl neverskite jų ignoruoti ar nuslopinti šio jausmo.

- Skatindami vaiką įsiklausyti į savo organizmą, klauskite jo: „Pasakysi man, kai būsi pusiau pasisotinęs? Ar beveik pasisotinęs?" Paraginkite juos tuo metu liautis valgyti, palaukti minutę ar dvi, o tuomet paklauskite, ar jie nori dar.

- Užkandžiai turėtų būti sveiki, neperdirbti produktai, lygiai kaip ir, tarkim, maistas per pietus. Pratinkitės užkandžiauti tik prie stalo.

- Sukurkite savo šeimai tinkančias užkandžiavimo taisykles: pavyzdžiui, vaikams niekada nereikia atsiklausti, jei jie nori suvalgyti vaisių, bet jie turi gauti leidimą, jei nori ko nors kito.

- Jei vaikas per mažai valgo vieno valgymo metu, geriau paankstinkite kito valgymo laiką, bet neduokite papildomo užkandžio.

- Prancūzams vanduo taip pat yra maistinė grupė. Valgindami gerkite vandenį. Mokykite vaikus atskirti alkį nuo troškulio.

- Rašykite šeimos maitinimosi dienoraštį ir žymėkite jame, ką valgo jūsų vaikai ir kiek jie suvalgo. Peržvelkite rezultatus. Ar jums nereikėtų kitaip suplanuoti valgymų ir užkandžiavimų? Ar nereikėtų daugiau valgyti vienokio maisto ir mažiau kitokio?

8 prancūzų valgymo taisyklė

Skirkite laiko ir maisto ruošimui, ir valgymui.
Lėtai valgomas maistas teikia džiaugsmą.

Prancūzų tėvai moko vaikus valgyti sąmoningai. Prancūzams tai yra jų psichologijos pagrindas, jie moko savo vaikus atrasti ryšį tarp skrandžio duodamo signalo „pamaitink mane" ir sprendimus priimančių „kontrolės centrų" smegenyse, kad vaikai (kaip ir suaugusieji) valgytų, kol pasisotina (o ne persivalgo).

Prancūzų vaikai mokomi ir visų sveikos nuovokos diktuojamų dalykų, kuriuos mes puikiai žinome (bet dažnai pamirštame): valgyti lėtai, atkreipti dėmesį į tai, ką valgai (tai reiškia, kad tuo metu negalima daryti nieko kito, pavyzdžiui, žiūrėti televizoriaus, važiuoti automobiliu ar skaityti), valgyti mažesnėmis porcijomis. Net jei jie neišmoksta šitų dalykų namuose, išmokomi jų mokykloje, kur šios taisyklės kasdien taikomos valgykloje.

Tuo tarpu amerikiečių vaikai nuo ankstyvo amžiaus įpranta prie milžiniškų porcijų. Jie gyvena persivalgymą skatinančioje kultūroje, kur maistas yra kuras, valgoma tiesiog kasdienės veiklos eigoje ir taip sukuriamas ydingas ratas, kuriame impulsyvus kaloringo, bet nepatenkinančio poreikių maisto valgymas skatina žmones valgyti dar daugiau ir pasiduoti savo nenumaldomiems potraukiams. O vis didėjančios porcijos restoranuose bei vis didesnės maisto pakuotės prekybos centruose taip pat skatina

persivalgymą. Mitybos specialistai perspėja, kad taip „išsiderina vaiko fiziologinis valgymo pagrindas".

Visai nesunkus būdas šiai problemai spręsti – valgyti lėčiau. Tuomet jūsų smegenims lieka daugiau laiko suspėti su skrandžiu. Kai tik mano vaikai atsisėda prie stalo, aš atsisėdu kartu su jais ir pradedu pokalbį arba pasakoju kokią nors istoriją. Tai patraukia jų dėmesį (todėl jie noriau lieka sėdėti prie stalo) ir dažniausiai pakelia jiems nuotaiką (todėl jie atviresni valgymui). Be to, taip atsipalaiduoju ir aš pati – o tai tikrai svarbu po ilgos darbo dienos. Gimus vaikams, pietų metas man buvo didžiausio streso kupinas laikas, dabar stengiuosi, kad tai būtų atsipalaidavimo metas. (Prisipažinsiu, mums ne visuomet pasiseka pasiekti šio tikslo, tačiau juk verta bent jau bandyti!)

Aštunta taisyklė. Patarimai, kaip sukurti puikią, atsipalaiduoti skatinančią valgymui skirtą aplinką

- Vaikai iš prigimties valgo neskubėdami. Pristabdykite savo tempą ir prisiderinkite prie jų, lygiai taip pat, kaip sulėtinate tempą eidami.

- Geriau raginkite rinktis tokį maistą, kuris padėtų būti sveikiems ir būtų malonus, o ne gąsdinkite nutukimu. Kalbant apie maistą pozityviai, ilgainiui tai duoda geresnių rezultatų.

- Geriau girkite gerai valgantį vaiką, o ne bauskite, jei jis valgo blogai.

- Nekurkite neigiamos emocinės aplinkos (spaudimas, reikalavimai paskubėti, kritika, įtampa).

- Pasistenkite, kad stalas atrodytų šventiškai. Užtieskite kasdieninę staltiesę ir paprašykite vaikų, kad padėtų padengti ir papuošti stalą. Pasitelkite vaizduotę!

- Nesinervinkite: nesisukiokite aplink, nesijaudinkite, nesierzinkite, likite ramūs. (Man tai nelengva užduotis.) Atsipalaiduokite ir mėgaukitės, tuomet vaikai elgsis taip pat.

9 prancūzų valgymo taisyklė

Stenkitės valgyti „tikrą", namuose gamintą maistą, o saldumynus pasilikite ypatingai progai. (Visa, kas yra perdirbta ar apdorota, nėra „tikras" maistas.)

Elyn Sater (Ellyn Satter), viena iš žymiausių amerikiečių rašytojų apie vaikus ir maistą, tikina, kad tėvai turėtų padėti savo vaikams tapti „kompetentingais valgytojais". Tai dar vienas būdas, kaip galima būtų suprasti prancūzų valgymo taisykles: jie ugdo vaikų kompetenciją. Bet prancūzai taip pat pabrėžia ir malonumo (ne ribų neturinčių pramogų, ne apsirijimo, o greičiau paprasto, jutiminio mėgavimosi) bei pusiausvyros, ir mitybinės, ir psichologinės, svarbą. Jei suvalgoma per mažai arba per daug, tai rodo, kad sutriko pusiausvyra. Jei valgymas virsta pernelyg didele pramoga arba valgymas suteikia per mažai malonumo, tai rodo pusiausvyros sutrikimą. Jei valgomas tik labai sveikas maistas arba tik šlamštas, tai taip pat nėra normalu.

Saikingai valgydami ir laikydamiesi tam tikrų taisyklių bei tvarkos, kuri, jų manymu, padeda valgyti sveiką ir subalansuotą maistą, prancūzai kartu mėgaujasi maistu. Atkreipkite dėmesį: tai tikrai nereiškia, kad prancūzai visiškai neleidžia sau pasmaguriauti. Priešingai, jie galvoja, kad saikingas skanėstų vartojimas padeda visiems (ne tik vaikams) išsiugdyti sveiką požiūrį į maistą.

Devinta taisyklė. „Tikro" maisto valgymas

- Greitmaistį valgykite tik dienomis, prasidedančiomis, tarkim, S raide. (Kurį laiką mano vyrui puikiai pavyko prasmukti ir su šiuo variantu: „Greitmaistį valgykite tik dienomis, prasidedančiomis Z raide". Tačiau tai veikė tik tol, kol Sofi išmoko savaitės dienas abiem kalbomis.)

- Pasotinkite vaikus tikru maistu, o tik tuomet duokite skanėstų. Pavyzdžiui, po pagrindinio patiekalo duokite vaisių, o tik po to – saldžius desertus.

- Daržoves gardinkite geriau ne kečupu, o gabalėliu sviesto. Riebalai yra būtina mitybinė medžiaga (visiems reikia nedidelių jų kiekių) ir prancūzai mano, kad sviestas yra vienas iš geriausių riebalų šaltinių. Be to, vaikams labai patinka žiūrėti, kaip jis tirpsta!

- Ribokite menkavertį, greitą ir „netikrą" maistą, valgykite jį tik kartą per savaitę.

- Vidutiniame prancūzų šeimos namų ūkyje ketvirtadalis maistui skiriamo biudžeto išleidžiama daržovėms ir vaisiams (išskyrus desertus). Kaipgi atrodytų jūsų savaitės valgiaraštis, jei elgtumėtės taip pat?

- Jei vaikai mėgsta, jūsų manymu, nesveiką maistą, nebandykite jų perkalbėti. Geriau sakykite: „Tai vaikams. Tu užaugsi ir nebemėgsi tokio maisto."

10 prancūzų valgymo taisyklė

Valgis turi teikti džiaugsmą, o ne stresą.
Maitinimosi taisykles priimkite kaip įpročius ar kasdienybės formavimo principus, o ne kaip griežtas nuostatas. Retkarčiais sulaužius vieną ar kitą taisyklę, nieko blogo nenutiks.

„Valgymo taisyklės" šiaurės amerikiečio ausims skamba šiek tiek grėsmingai. Galima numanyti, kad ketinama kontroliuoti. Tačiau prancūzai taip negalvoja. Jie mano, kad taisyklės padeda formuoti sveiką požiūrį į maistą ir išsiugdyti sveikus valgymo įpročius.

Tiesą pasakius, kai kurie moksliniai tyrimai rodo, kad pernelyg stipriai kontroliuojantis („valdingas") auklėjimo stilius suke-

lia atvirkštinę reakciją. Pavyzdžiui, jei versite vaiką švariai ištuštinti lėkštę, gali sutrikti vidiniai organizmo signalai, atsakantys į alkio ar sotumo pojūčius. Tai reikštų, kad mokysite persivalgyti. Jei versite valgyti daržoves, tai, tiesą sakant, gali sustiprinti vaiko pasibjaurėjimą daržovėmis ir sumažinti norą ragauti naujo maisto; tyrimai rodo, kad vaikai, griežčiau kontroliuojami tėvų, iš tiesų suvalgo netgi mažiau daržovių ir daugiau riebaus maisto. Be to, jei vaiką maitinsite tik sveiku ir neriebiu maistu, gali sustiprėti jo noras valgyti riebiai. Paauglių mergaičių tyrimai ypač akivaizdžiai atskleidžia, kad tėvų spaudimas dažnai susijęs su nesveikų valgymo įpročių susiformavimu – o juk būtent tokių rezultatų tėvai ir nenorėjo pasiekti.

Paprastas būdas patikrinti, ar esate teisingame kelyje, yra paklausti savęs, ar tai, ką darote, ilgainiui nesukels nerimo jūsų vaikams. Prancūzų tėvai tiki, kad sveikus valgymo įpročius galima suformuoti be nereikalingo nerimo. Maistas turi būti malonumų, o ne nerimo šaltinis. Daugeliui amerikiečių tai sukelia nuostabą. Mums valgymas dažnai yra susijęs su nerimu: galų gale, juk nuo mitybos gali priklausyti, ar žmogus sveikas, ar ne. Todėl esame linkę kreipti pernelyg didelį dėmesį į mitybinę vertę, vitaminus ir susidarome neva medicininį požiūrį į maistą. Prancūzui maistas susijęs su mėgavimusi: valgymas yra vienas iš gyvenimo teikiamų malonumų. Jie neskaičiuoja kalorijų (bent jau tikrai to nedaro maitindami vaikus), greičiau išsiugdo intuityvią nuojautą, kokia turėtų būti visavertė mityba.

Taip, tai gali skambėti kaip vienas kitam prieštaraujantys dalykai (ir netgi nelabai sąžiningi). Mes daugiau nerimaujame, bet vis tiek nesveikiau valgome. Prancūzai mažiau nerimauja ir valgo kur kas sveikiau. Ši filosofija tinka ir valgymo taisyklėms: nesijaudinkite, jei kartkartėmis peržengiate tų taisyklių ribas ar jas sulaužote. Tegul šios taisyklės padeda jums susidaryti kasdieninę savo šeimos rutiną. Būsite teisingame kelyje, juk niekas nėra tobulas, *n'est-ce pas* (ar ne?)?

Prancūzų receptai vaikams

Greiti, paprasti, sveiki ir skanūs valgiai

Šių valgių paprastumas gali nustebinti. Daugelis prancūzų šeimų kas vakarą nevalgo aukščiausios klasės restorano vertų patiekalų ir neleidžia ilgų valandų prie viryklės vergiškai dirbdami. Paprastos prancūzų šeimos gamina patiekalus, kurie yra sveiki ir skanūs, bet kartu lengvai pagaminami, o man tas labai patinka, nes esu visą darbo dieną dirbanti mamytė, neturinti pagalbininkų namuose. Taigi, patiekalai pagal šiuos receptus pagaminami lengvai ir greitai, o vienam patiekalui vidutiniškai reikia keturių sudedamųjų dalių.

Paprasti receptai turi ir dar vieną privalumą: jie pažadina vaiko susidomėjimą maistu ir neperkrauna jo skonio svogūnėlių. Dėl pastarosios priežasties gamindami valgį vaikams prancūzai į maistą nededa ir pernelyg daug prieskonių. Dažniausiai jie pasitelkia tik kelis pagardinimo būdus, pavyzdžiui, sviestą, šviežias žoleles ir citrinų sultis. Svarbiausia yra natūralus maisto skonis. Tiesą pasakius, tai vienas iš pagrindinių prancūziškos virtuvės principų: išlaikyti natūralų skonį ir konsistenciją.

Šis paprastumas turi ir praktinių priežasčių: kadangi dauguma vaikų didžiausią kalorijų dalį suvalgo mokykloje, o didžioji dalis mamyčių dirba ir joms lieka nedaug laiko maisto gaminimui, jos dažniau renkasi lengvai pagaminamus receptus ir lengvesnį maistą, o ne sočius valgius. Pavyzdžiui, klasikiniai prancūzų virtuvę išgarsinę padažai yra gana riebūs ir ilgai gaminami, todėl jie paprastai nėra tinkami kasdieniniam vakaro

valgiui. Dabartinės prancūzų šeimos teikia pirmenybę šviežiems produktams ir paprastumui, todėl valgio gaminimas artimesnis *nouvelle cuisine* (naujajai virtuvei), o ne sunkiai, gausiai padažais *haute cuisine* (aukštajai virtuvei), kuri praeityje prancūzų virėjus išgarsino visame pasaulyje.

Kalbant apie prancūzų naudojamą techniką, jie yra minimalistai. Jums tikrai neprireiks jokių įmantrių įrankių ar aparatų. Virimas garuose yra geriausias daržovių gaminimo būdas (greitpuodyje (*cocotte-minute*) arba paprastame garpuodyje). Rankinis maisto smulkintuvas košėms ir trintoms sriuboms gaminti yra labai patogus, tinka ir stacionarus maisto plaktuvas. Aš vis dar labai džiaugiuosi plaktuvu *BabyCook*, kuris gali ir virti maistą garuose, ir smulkinti. Visos mūsų pažįstamos prancūzų šeimos tokius turi.

Kadangi toks didelis dėmesys skiriamas natūraliam maisto skoniui, verta paieškoti tikrai geros kokybės ir šviežių maisto produktų. Remiantis Harvardo Sveikatos ir globalios aplinkos centro duomenimis, vietinių ūkininkų išaugintas maistas yra aukštesnės mitybinės vertės. Vietiniai gamintojai taip pat dažniau atrenka produkciją pagal jos skonį, o ne pagal jos kainą ar gebėjimą ilgai išlaikyti prekinę išvaizdą transportavimo metu. Štai kodėl prancūzai taip pripratę daržovių, vaisių ir net mėsos ieškoti savo vietiniuose turguose.

Reikalingas ir komentaras apie sviestą, kadangi jis vartojamas daugelyje pateiktų receptų. Tie, kuriems tas visiškai nepriimtina, gali pakeisti sviestą augaliniu aliejumi. Tačiau aš pati dažniau renkuosi sviestą. Prancūzai iš tiesų niekuomet netikėjo, kad sviestas gali būti kenksmingas sveikatai. Tiesą pasakius, būtų netgi sunku surasti prancūzų šeimą, valgančią margariną, kadangi jie linkę atmesti visus dirbtinius skonius ir nepatikliai žiūri į visus stipriai perdirbtus produktus. Prancūzai visuomet tikėjo tuo, ką dabar patvirtino ir mitybos mokslai: nedidelis riebalų kiekis yra būtinas net ir suaugusiųjų mityboje, labai svarbus normaliam vaiko vystymuisi ir augimui. Tačiau, kaip ir kalbant

apie bet kokį riebų maistą, prancūzai atsargiai žiūri ir į sviesto vartojimą. Todėl vartokite jį su saiku, bet mėgaukitės!

Ir druska yra laisvai pasirenkamas dalykas. Tradiciniai mitybos patarimai pabrėžia pavojus, kad vaikas gali pernelyg anksti priprasti prie druskos. Todėl aš niekuomet nededu druskos į kūdikiams skirtas košeles ir sriubas. Tačiau kai ruošiu valgį vyresniems vaikams ir suaugusiesiems, nedidelis gabalėlis sūdyto sviesto daro tiesiog stebuklus – druska yra tikrai skanu, bet aš vartoju mažus jos kiekius. Tiesą sakant, tokia yra mano filosofija, susijusi su vaikų maistu. Jei jau vartoju druską, užbarstau mažiausią įmanomą jos kiekį ant jau paruošto maisto prieš pat valgymą. Taip prireiks mažiau druskos ir bus geresnis skonis. Aš renkuosi smulkią jūros druską, nes ji lėčiau tirpsta, o jos skonis yra švelnesnis ir turtingesnis.

Ir dar žodis apie maisto pateikimą. Prancūzai žino, kad nuo maisto išvaizdos priklauso noras tą maistą valgyti. Vaikams dažnai patraukliau atrodo mažos porcijos; atradau, kad geriau vaikui duoti mažą porciją ir leisti paprašyti dar, didelės porcijos atrodo nepatraukliai. Pabandykite naudoti mažus indelius ar mažus dubenėlius, kad padrąsintumėte besispyriojančius vaikus. Jei tokių neturite, tinka ir kitos mažos talpos, pavyzdžiui, kiaušinių taurelės ar garstyčių padažinės (maži *Pyrex* indeliai). Tuose indeliuose daržoves, mirkalus ir košes galima patiekti atskirai; kai kurie vaikai mano, kad taip valgyti linksmiau. Ir atminkite, kad dažniausiai reikėtų vaikams duoti jų mėgstamo maisto, tai padės juos nuraminti ir sustiprins norą išbandyti naujus dalykus. O svarbiausia, pasistenkite ir patys mėgautis maistu; valgydami, kaip ir darydami kitus dalykus, mūsų vaikai labai dažnai mėgdžioja mus ir elgiasi taip, kaip elgiamės mes, o ne kaip liepiame elgtis.

Bon appétit!

Receptų sąrašas

Sofi špinatų siurprizas



Gaminimas: 2 minutės
Virimas: 3 minutės
Porcijos: 6–8 „kūdikio indelio“ dydžio porcijos arba 4 vaikiškos

Sugalvojome šį paprastą receptą, kad padrąsintume savo dukras valgyti žalios spalvos maistą. Joms vis dar patinka šis patiekalas, nors abi galų gale subrendo valgyti ir kitokį žalios spalvos maistą. Šis patiekalas yra švelnus, puikiai tinka supažindinti vaikus su žaliomis daržovėmis. Cukinija suteikia lengvumo, purumo, galima sakyti, košė tirpsta burnoje, jos skonis yra lengvas ir beveik saldus. Jei vis dėlto manote, kad košė per karti (nors man taip niekada neatrodo), įdėkite šiek tiek medaus (arba mažiau špinatų ir daugiau cukinijos).

Patiekite mažuose indeliuose. Pastebėjau, kad maži šios košės kiekiai yra pats tas. Išdėliokite ant jos mažyčius sviesto gabalėlius veidelio forma, jūsų vaikams patiks stebėti, kaip jie tirpsta.

1 vidutinio dydžio ar didelė cukinija, nulupta ir sukapota
1 puodelis (240 ml) vandens
2–3 didelės saujos jaunų špinatų lapų
Pasirinktinai: 1 valgomasis šaukštas sviesto ir, jei špinatai kartoki, nedidelis šaukštas medaus

1. Sudėkite cukiniją į puodą ir įpilkite 1 puodelį (240 ml) vandens. Virkite ant kaitrios ugnies, kol užvirs, tuomet sumažinkite ugnį ir virkite, kol cukinija taps permatoma, maždaug 2 minutes. Tada nedelsdami sudėkite špinatų lapus ir leiskite jiems apvirti maždaug minutę. Nepervirkite jų! Nuvarvinkite daržoves, o jų nuovirą palikite.

2. Nuimkite puodą nuo ugnies ir sutrinkite daržoves iki visiškai vientisos masės, panaudodami tiek nuoviro, kad gautumėte norimą konsistenciją.

Patarimas. Šį patiekalą galima labai lengvai sušaldyti, jis gana greitai atšyla. Tačiau kai jį šildysite, gali tekti įpilti šiek tiek vandens, kadangi užšaldama košė sutirštėja.

Kūdikio *Vichyssoise* (baltųjų porų sriuba)

Gaminimas: 5 minutės
Virimas: 7–8 minutės
Porcijos: 4 „kūdikio indelio“ dydžio porcijos arba 2 vaikiškos porcijos

Porai tradiciškai duodami labai mažiems prancūzų vaikams. Švelnios ir kartu aitrios jaunos baltos porų dalys (vienintelė jų dalis, tinkama šiai sriubai) yra virškinama lengviau už žalią poro dalį. Vyresniems vaikams padidinkite bulvių ir sumažinkite kriaušių dalį, taip išvirsite bulvių ir porų sriubą, kuri labai panaši į klasikinę prancūzų *vichyssoise.*

Ši sriuba tapo mūsų mėgstama, dažnai ją gaminame šaltais žiemos vakarais. O vasarą ją galima valgyti kambario temperatūros ar netgi atšaldytą.

1 maža bulvė, nulupta ir smulkiai supjaustyta
2 maži (arba 1 didelis) porai, gerai nuplauti, nulupti ir supjaustyti griežinėliais (tinka tik baltos dalys) (maždaug 1 puodelis)
1 kriaušė, nulupta, išskobta ir sukapota
1 valgomasis šaukštas medaus arba klevų sirupo
Pasirinktinai: žiupsnelis smulkios jūros druskos



1. Išvirkite garuose (jei turite greitpuodį) arba ištroškinkite bulvę ir porą, įpylę tiek vandens, kad apsemtų daržoves, maždaug 1,5 puodelio (360 ml). Troškinkite, kol suminkštės (6–7 minutes), galiausiai, likus 2–3 minutėms, sudėkite kriaušę. Nuvarvinkite, palikdami nuovirą (jums reikės maždaug ¾ (180 ml) ar 1 puodelio (240 ml)).

2. Sutrinkite daržoves su medumi (arba klevų sirupu), pridėdami tiek nuoviro, kol pasieksite norimą konsistenciją.

Pastaba. Mažesniems vaikams bulvės galite nedėti. Jiems patiks ir poro bei kriaušės derinys (konsistencija panaši į obuolių košę).

Patarimas. Jei įdėsite per daug bulvės, ji nustelbs sriubą ir jos skonis bus prėskas. Jei bulvės gabalėliai bus per dideli, košė gali įgyti „klijų“ konsistenciją, todėl bulvę supjaustykite smulkiai ir nepervirkite.

Klerės burokėlių košė



Gaminimas: 5 minutės
Virimas: 10 minučių
Porcijos: 8 „kūdikio indelio" dydžio porcijos arba 4 vaikiškos porcijos

Šis receptas supažindins jūsų vaiką su burokėliais, mėgstama prancūzų vaikų daržove. Pirmą kartą su burokėlių koše, uždėta ant sluoksniuotos tešlos pyragėlio, mes susidūrėme Klerės darželyje (ten aš iškrėčiau vieną pirmųjų savo išsišokimų su maistu, nes supainiojau šį patiekalą su įmantriu, suaugusiesiems skirtu užkandžiu). Burokėlių košė darželyje dažnai patiekiama, paprastai šilta mažuose dubenėliuose. Aš taip pat ėmiau gaminti šį patiekalą namuose, ir jis tapo vienu iš mūsų šeimos mėgstamų patiekalų.

Paaugę vaikai subręsta valgyti ir kitaip patiektus burokėlius. Ši daržovė dažnai valgoma mokykloje ir namuose, supjaustyta mažais gabalėliais, ant viršaus užbarstoma kapotų petražolių ir užpilama klasikiniu namuose pagamintu *vinaigrette* (acto) užpilu (žr. 286 p.).

Šio patiekalo skonis švelnus, o vaikams labai patinka ryškiai rausva spalva. Cukinijos suteikia lengvumo ir purumo, dėl to burokėliai tampa skanesni ir lengviau virškinami. Vėliau galite sumažinti cukinijos dalį ir padidinti burokėlių. Tačiau neduokite šio patiekalo jaunesniems nei dvylikos mėnesių kūdikiams, kadangi burokėliuose (kaip ir kituose šakniagumbiuose) kartais gali būti daug dirvoje randamų junginių, pavyzdžiui, nitratų, su kuriais gali susidoroti tik vyresni vaikai.

1 vidutinio dydžio burokėlis, nuluptas ir supjaustytas kubeliais
2 vidutinio dydžio sukapotos cukinijos
1 valgomasis šaukštas sviesto

1. Sudėkite burokėlius į mažą puodą, įpilkite vandens, kad apsemtų ir troškinkite ant silpnos ugnies, kol suminkštės, galiausiai, likus 3–4 minutėms, įdėkite cukiniją. Nuvarvinkite ir palikite nuovirą. Trinkite iki švelnios vienalytės masės, pridėdami tiek nuoviro, kad gautumėte norimą konsistenciją.

2. Uždėkite gabalėlį sviesto ir patiekite šiltą. Ši košė gali būti užšaldoma.

Patarimas. Burokėlių dėmes sunku išplauti, todėl pasirūpinkite seilinukais ir šluostėmis iš anksto!

Dėmesio. Nuo burokėlių rožine spalva gali nusidažyti vaiko šlapimas (ir net išmatos). Nesijaudinkite! Tiesą sakant, šis faktas kai kuriuos vaikus gali net paskatinti valgyti burokėlius!

Lęšių ir abrikosų sriuba



Gaminimas: 5 minutės
Virimas: 40 minučių
Porcijos: 8–10 porcijų suaugusiesiems

Iš tiesų šis receptas nėra prancūziškas. Tačiau jo dvasia labai prancūziška: jį paprasta ir greita pagaminti, be to, jame yra tobulas dviejų produktų derinys.

Jei gaminsite pagal siūlomą receptą, gausite mielą košę (tinka dvylikos mėnesių ir vyresniems vaikams). Jei šiek tiek praskiesite vandeniu, bus puiki sriuba žiemos vakarui. Lęšių riešutinį skonį papildo sodrus siera neapdorotų džiovintų abrikosų saldumas (šie abrikosai kur kas skanesni už įprastinius džiovintus abrikosus, todėl verta paišlaidauti). Pasistenkite trinti šiuos produktus gana ilgai – sriuba turi būti kreminė ir suplakta beveik iki putų.

Sriuba lengvai užšaldoma ir yra mūsų greitmaistis. Aš ją šaldau mažomis porcijomis (taip, vis dar naudoju kūdikių maisteliui šaldyti skirtus indelius), išsitraukiu tiek, kiek reikia, ir atšildau.

2 puodeliai (400 g) džiovintų raudonųjų lęšių
7–8 puodeliai vandens
¾ puodelio (100 g) siera neapdorotų džiovintų nepjaustytų abrikosų (jie bus ne oranžinės, o tamsiai rudos spalvos)
Pasirinktinai: 1 valgomasis šaukštas rapsų ar alyvų aliejaus

1. Du kartus perplaukite ir nukoškite lęšius (jei pirkote neperplautus) arba plaukite, kol ištekantis vanduo bus švarus. Sudėkite lęšius į puodą su 7–8 puodeliais vandens (nevartokite to vandens, kuriame lęšiai mirko!), priklausomai nuo to, kokio tirštumo sriubos norite. Ant viršaus sudėkite abrikosus.

2. Užvirkite ant kaitrios liepsnos. Sumažinkite liepsną ir virkite maždaug 40 minučių, kol lęšiai ir abrikosai suminkštės, kas kelias minutes pamaišydami.

3. Trinkite, kol sriuba taps vienalytė ir putota. Pasirinktinai: jei įdėsite šiek tiek rapsų aliejaus, sriuba bus riebesnė ir labiau kreminės konsistencijos (be to, tai geras omega-3 rūgščių šaltinis).

Patarimas. Nedėkite abrikosų ant puodo dugno ir būtinai reguliariai maišykite, kitaip abrikosai nugrims į dugną ir prisvils.

Paįvairinimas. Jei norite kiek sudėtingesnio, brandesnio skonio, įdėkite kapotų svogūnų ir paprikos. Pakepinkite svogūnus nedideliame troškinimo inde su nedideliu kiekiu augalinio aliejaus. Kai jie taps auksinės spalvos, sudėkite papriką ir išmaišykite. Sudėkite šį mišinį į sriubą ir toliau gaminkite pagal receptą.

Cikorijų ir kivių salotos



Gaminimas: 5 minutės
Porcijos: 4 mažos salotų prie patiekalo porcijos

Prancūzai valgo daug cikorijos, ir žalios, ir virtos, ir tai viena iš daržovių, kuri patinka daugeliui prancūzų vaikų. Smulkiai sukapotų cikorijų skonis primena salotų šerdžių skonį, bet yra kiek aštresnis. Kai kuriems vaikams cikorijų skonis gali pasirodyti kiek kartokas, kol pripranta. Taigi, šiame recepte švelnus jogurtas ir saldžiarūgščiai kiviai labai tinka.

Šis patiekalas gali būti puikios salotos vasarai arba užkandis prieš pietus bet kuriuo metų laiku, padėtas į šaldytuvą, visai neblogai išsilaiko visą dieną.

Jei neturite kivių, vartokite bet kokius kitus jūsų vaikų mėgstamus vaisius.

4 cikorijų galvos, supjaustytos griežinėliais skersai (kuo ploniau, tuo geriau), kieti galai nupjaunami.
4 valgomieji šaukštai vinaigrette *užpilo (žr. 286 p.)*
Pasirinktinai: smulkiai sukapoti laiškiniai česnakai
2 kiviai, nulupti, supjaustyti į keturias dalis ir griežinėliais

Dideliame dubenyje sumaišykite cikorijas ir užpilą. Jei norite, apibarstykite salotas kapotais česnakų laiškais. Ant viršaus išdėliokite kivius.

Patarimas. Padėkite *vinaigrette* užpilo indelyje šalimais, jei jo skonis jūsų šeimai yra naujas.

Vinaigrette (klasikinis prancūzų salotų užpilas)

Gaminimas: 2 minutės
Porcijos: gaunama kiek mažiau nei puodelis, šio kiekio užtenka šeimai pagamintoms salotoms

Vinaigrette atskleidžia prancūzų valgio gaminimo dvasią: jį lengva pagaminti, tai sveika, nebrangu ir skanu. Prancūzų vaikai prie acto skonio pripranta labai anksti (ir dažnai šį užpilą vartoja ten, kur Šiaurės Amerikos vaikai pila kečupą). Norėdama pripratinti mūsų gomurius prie rūgštaus užpilo, aš šį receptą šiek tiek modifikavau, tai tiesiog nedidelė kanadietiška gudrybė.

Šį užpilą galima laikyti mažiausiai savaitę šaldytuve.

0,5 puodelio (120 ml) šaltai spausto alyvų (arba rapsų) aliejaus
¼ puodelio (60 ml) raudonojo ar baltojo vyno acto
1,5 valgomojo šaukšto Dižono garstyčių
Pasirinktinai: 1 valgomasis šaukštas klevų sirupo
Pasirinktinai: smulkiai kapotų laiškinių česnakų, svogūnų laiškų ar galvų



1. Sudėkite visas sudedamąsias dalis į stiklainį su dangčiu, uždarykite stiklainį ir gerai papurtykite.

2. Prieš vartojimą paragaukite ir pakoreguokite užpilo sudedamųjų dalių kiekius pagal savo skonį (mano anytai labiau patinka rūgštesnis skonis, tuo tarpu man labiau tinka saldesnis ir švelnesnis užpilas).

Patarimas. Vaikai mėgsta šį užpilą kaip mirkalą. Prieš vakaro valgį aš duodu šio užpilo mažuose atskiruose indeliuose kartu su *crudités* (žaliomis daržovėmis), pavyzdžiui, morkomis ir agurkais. Šis užpilas gali būti vartojamas ir su virtomis daržovėmis (pavyzdžiui, burokėliais) ar tarkuotų morkų salotomis (dar vienas mėgstamas prancūzų vaikų patiekalas, dažnas mokykloje per priešpiečius).

Crêpes (lietiniai blynai su įdaru)

Gaminimas: 5 minutės
Laikymas: 1 valanda (pasirinktinai)
Kepimas: 1 blynas – 2 minutės
Porcijos: 8–10 dideli blynai



Bretanė garsėja savo blynais (lietiniais), blyninių galima rasti visame šiame regione. Lietiniai, įdaryti kumpiu, špinatais ar kiaušiniu, yra sotus maistas (manykite, kad tai prancūziška tortiljų versija). Mūsų vaikai mėgsta „lietinius nakčiai". Tokio saldaus deserto laukimas pakylėja mergaičių nuotaiką, pastebėjau, kad su lietiniais jos noriau pabando naujų įdarų. Kai tik įgusite kepti lietinius, pamatysite, kad tai greitai, lengvai ir maloniai ruošiamas valgis. Suplakti tešlą paprastai geba net ir didžiausi neišmanėliai, tačiau iškepti plonus lietinius (ir vikriai tinkamu momentu pasukti riešą juos apverčiant) – tai menas, kurio išmoksite kiek pasipraktikavę; jei tai jums pirmas kartas, patariu kartą ar du pažiūrėti vaizdo įrašą, kaip kepami lietiniai.

Tešla

3 kiaušiniai, juos lengvai suplakti
2 puodeliai (280 g) įprastinių miltų (jei įmanoma, prieš tai persijotų)
3 puodeliai (720 ml) pieno (natūralaus ar 2 procentų) ir 0,5 puodelio (120 ml) vandens
2 valgomieji šaukštai tirpinto sviesto (daržovių aliejaus)
Pasirinktinai: 1 žiupsnelis druskos

Sviestas arba daržovių aliejus kepimui
Desertiniams lietiniams: 2 valgomieji šaukštai cukraus, 1 arbatinis šaukštelis vanilės ekstrakto

1. Dideliame dubenyje suplakite kiaušinius su druska (pasirinktinai), plaktuvu ar šluotele švelniai įplakite miltus. Lėtai supilkite pieną, nuolat švelniai maišydami tešlą. Neperplakite. Tešlos konsistencija turi būti kaip riebios grietinėlės (jei ji per tiršta, įpilkite daugiau pieno, kad būtų skystesnė). Jei galite, leiskite tešlai pastovėti mažiausiai valandą virtuvėje arba, dar geriau, pernakt šaldytuve (jūsų blynai bus puresni).

2. Atidėkite šiek tiek tešlos į atskirą dubenį (maždaug trečdalį) desertiniams lietiniams, į šį mišinį įmaišykite cukraus ir vanilės.

Blynų kepimas

Visa gudrybė blyną iškepti taip, kad įdaras sušiltų, o blynas nepridegtų. Štai būdas, kurio mane išmokė anyta.

1. Įkaitinkite vidutinio dydžio nepridegančią keptuvę iki aukštos temperatūros (tokio karštumo, kad užlašintas vandens lašas spragsėtų). Ištirpinkite sviestą ir paskirstykite po visą keptuvės dugną (kad jį tolygiai paskirstyčiau, aš naudoju nedidelį gabalėlį popierinio rankšluosčio). Pradėdami nuo išorinių kraštų, įpilkite tešlos (maždaug $^1/_4$–$^1/_3$ puodelio (60–80 ml) vienam blynui, priklausomai nuo to, kokio storio blynus mėgstate), tuo metu keptuvę sukiokite taip, kad tešla pasiskirstytų keptuvėje kaip skritulys (ir padengtų visą keptuvės dugną). Darykite tai greitai (nes tešla sukietėja tiesiog akimirksniu), naudokite indą, iš kurio tešlą lengva išpilti.

2. Per 30–40 sekundžių blyno kraštai įgauna auksinį atspalvį. Kai blyno apačia paruduos, atsargiai jį atkelkite nuo keptuvės dugno su mentele ir apverskite. Kai ims ruduoti ir kita pusė, uždėkite įdaro ant pusės blyno ir tolygiai paskirstykite. Tuo metu, kai iškeps kita pusė, įdaras jau turėtų būti sušilęs. Sulenkite blyną per pusę keptuvėje ir iškart jį patiekite (arba įdėkite į keptuvę ir į šiltą orkaitę).

Rekomenduojamas špinatų įdaras

Tradicinis bretaniškas įdaras yra gana riebus: griežinėlis kumpio, vienas kiaušinis (iškeptas neplaktas, suleistas į blyno vidų) ir tarkuotas sūris. Tačiau man labiau patinka lengvesnė alternatyva:

2 puodeliai (100 g) jaunų špinatų lapų
2 valgomieji šaukštai sviesto
Pasirinktinai: žiupsnelis druskos, žiupsnelis muskato riešuto, 0,5 puodelio tarkuoto kieto balto sūrio

Norėdami paruošti špinatų įdarą, švelniai nuplaukite jaunus špinatų lapus, sudėkite į mažą puodą (papildomai vandens nereikia!) ir maišydami kaitinkite ant kaitrios liepsnos, kol lapai suglebs ir suminkštės (minutę ar mažiau). Sudėkite sviestą, užbarstykite druskos ir muskato riešuto, jei norite. Špinatų mišinio uždėkite šaukštu ant kiekvieno blyno, susukite blyną ir užlenkite kraštus kaip voko. Sudėkite blynus į kepimo formą. Apibarstykite tarkuotu sūriu (pasirinktinai), kepkite 2–4 minutes ir patiekite karštus.

Pastaba. Norėdami sutaupyti laiko, įdarui tinka 277 puslapyje aprašyta špinatų košė.

Rekomenduojami desertiniai įdarai

Na, o dabar, kai pasimėgavote lietiniais pietums, laikas ir desertui! Klasikinis lietinių įdaras desertui yra beurre-sucre: *valgomasis šaukštas sviesto ir žiupsnis cukraus.*

O štai dar keli klasikiniai prancūziški įdarai:

Citrinų ir medaus: šaukštas medaus, įspausti citrinų sulčių.

Šokoladinis: ištirpinkite gabalėlį tamsaus šokolado ant karšto blyno.

Uogų: šviežios mėlynės, avietės ar gervuogės.

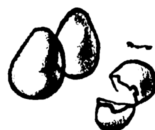
Džemo: tiks bet koks, tačiau mums labiausiai patinka gervuogių.

Pastaba. Jei norite lietinius patiekti visiems kartu, padėkite lėkštę į šiltą orkaitę, kol paruošite likusius blynus. Sudėkite į orkaitę tiek blynų, kol gausite reikiamą jų skaičių (paprastai vienam žmogui skiriamas vienas lietinis pagrindiniam patiekalui ir vienas – desertui).

Patarimas. Dėl tam tikrų priežasčių, kurias žino tik prancūzų kepimo dievai, pirmasis blynas beveik visuomet prisvyla. Atidėkite jį į šalį, įdėkite į keptuvę dar sviesto, jei reikia, ir tiesiog tęskite savo darbą!

Greitas *quiche* (omletas) be tešlos

Gaminimas: 5–7 minutės
Kepimas: 30–40 minučių
Porcijos: 4–6 mažos suaugusiųjų porcijos



Pastaba. Šiame recepte, kuris sukurtas užsiėmusiems tėvams, nėra tešlos, tačiau rezultatas yra lygiai toks pats skanus.

Quiche yra klasikinis lengvai ir greitai paruošiamas prancūzų valgis, kuris patinka ir tėvams, ir vaikams. *Quiche* kartu yra ir vienas iš universaliausių prancūzių šeimininkių receptų, nes jį galima valgyti ir šaltą, ir karštą, priešpiečiams ir pietums, jį galima puikiai iškepti su bet kokiu daržovių deriniu. Prancūzai dažnai iškepa jį iš anksto, kadangi šaldytuve jis gali stovėti kelias dienas (arba kelias valandas virtuvės spintelėje – mano anyta stengiasi nekišti omleto į šaldytuvą, teigdama, kad nuo to pasikeičia jo konsistencija). Jei būtinai reikia, omletą galima ir užšaldyti, nors prancūzai paprastai to nedaro.

Čia pateikta vaikiška omleto versija, kurioje yra daugiau pieno ir mažiau kiaušinių, nei suaugusiems skirtame omlete. Toks omletas yra puresnis, ne toks kietas ir mažiau primenantis kiaušinienę, todėl greičiausiai bus malonesnis mažoms burnytėms. Kepdami jį vyresniems vaikams ir suaugusiems, sumažinkite pieno kiekį puse puodelio ir įdėkite vieną papildomą kiaušinį (arba žaiskite su kiaušinių ir pieno santykiu tol, kol rasite jūsų šeimai tinkamą omleto konsistenciją).

Dauguma šeimininkių kepdamos šį patiekalą pasitelkia savas gudrybes. Kurį laiką mano mėgstamiausias buvo troškinio tipo

omletas su baklažanais ir pomidorais. Greitosiomis apklausus mūsų giminę, paaiškėjo, kad egzistuoja tiek omleto receptų variantų, kiek ir šeimininkių: cukinijos, brokoliai, morkos – tinka beveik visos daržovės. Daržoves smulkiai sukapojus ar sutarkavus, daugumos jų net nereikia iš anksto išvirti.

8 dideli kiaušiniai
1,5 puodelio (360 ml) pieno (arba po lygiai pieno ir grietinės)
Druskos ir pipirų, pasirinktinai
1 puodelis (140 g) miltų

Siūlomas įdaras (tai keli mūsų mėgstami įdarai, bet galite sugalvoti kokį nors savo variantą)

Lorenos omletas (Quiche lorraine): 1 puodelis (170 g) kubeliais ar griežinėliais pjaustyto kumpio ir 1 puodelis (120 g) tarkuoto sūrio (geriausiai tinka *Gruyère*).

Omletas su daržovėmis (Quiche aux légumes): 1 mažas svogūnas, supjaustytas plonais griežinėliais, 0,5 puodelio (50 g) smulkiai sukapotų žalumynų (aš vartoju špinatus ar lapinius burokėlius (lapiniai kopūstai per kieti), 0,5 puodelio (60 g) smulkiai supjaustytos raudonosios paprikos.

Provansiškas omletas (Quiche provençale): 1 puodelis (180 g) daržovių troškinio (tai puikus būdas suvartoti likusį maistą).

Pasirinktinai: džiovintų žolelių, pavyzdžiui, petražolių ar čiobrelių.

1. Įkaitinkite orkaitę iki 160° C. Į didelį dubenį įmuškite kiaušinius; supilkite pieną (arba pieną ir grietinę) ir gerai išmaišykite. Įdėkite žiupsnelį druskos ir pipirų, jei norite. Nuolat maišydami šakute ar šluotele (kad nesusidarytų gumuliukų), po truputį suberkite miltus. Įmaišykite sūrį, o tuomet sudėkite likusias jūsų pasirinkto įdaro sudedamąsias dalis.

2. Supilkite šį mišinį į riebalais pateptą 22–23 cm ilgio skardą ir kepkite 30 minučių arba kol omletas išsipučia ir jo viršus ima ruduoti. Atvėsinkite 5 minutes prieš patiekdami (per tą laiką omletas nusės ir jums bus lengviau jį supjaustyti).

Patarimas. Omleto sudedamųjų dalių keitimas taip pat yra puikus būdas supažindinti vaikus su naujomis daržovėmis: raminamai veikianti pažįstamo patiekalo išvaizda sugundys paragauti net ir karingiausiai nusiteikusius valgytojus.

Pastaba. Jokiu būdu neperpildykite skardos, kadangi kepdamas omletas išsipučia. Aš į kepimo skardą patiesiu kepimo popieriaus tam atvejui, jei jis kartais išsipiltų.

Tomates farcies (įdaryti pomidorai)

Gaminimas: 10 minučių
Kepimas: 20 minučių
Porcijos: 4 mažos suaugusiųjų (ar vyresnių vaikų) porcijos

Tai vienas iš mūsų šeimos mėgstamų receptų. Įdaryti pomidorai yra sotus maistas, o juos gaminti – smagu. Pomidorai išskobiami ir prikemšami (šiuo atveju – pikantiška malta jautiena), tuomet kepami. Faršas išlenda iš pomidoro ir susidaro koketiška kalvelė, o vaikai mėgsta atkelti pomidorų „kepurėles“ ir pažiūrėti, kas viduje. Patiekus su garnyru, galinčiu sugerti skanias sultis (mūsų mėgstamas yra ryžiai arba kuskusas), gaunamas visavertis ir lengvas bei skanus patiekalas.

2 valgomieji šaukštai alyvų aliejaus
1 sukapotas mažas svogūnas
225 gramai maltos jautienos
4 dideli pomidorai
¼ puodelio (15 g) duonos trupinių
¼ puodelio (30 g) tarkuoto parmezano sūrio
Pasirinktinai: 1 kapota geltonoji ar raudonoji paprika, 2 valgomieji šaukštai kapotų petražolių, čiobrelių, druskos, pipirų



1. Įkaitinkite orkaitę iki 190° C.

2. Didelėje keptuvėje pakaitinkite alyvų aliejų ant mažos liepsnos. Sudėkite svogūnus ir kepinkite maždaug 5 minu-

tes, kol įgaus auksinę spalvą. Padidinkite liepsną iki vidutinės, sudėkite maltą jautieną, energingai maišykite maždaug 1 minutę ir sumažinkite liepsną iki kiek mažesnės už vidutinę. Troškinkite mėsą maždaug 6–8 minutes.

3. Tuo tarpu paruoškite pomidorus: nupjaukite viršūnėles ir atidėkite į šalį, mažu šaukšteliu išskobkite pomidorų vidų ir visą minkštimą sudėkite į dubenį. Susidarys tarsi maži dubenėliai. Apverskite pomidorus ant lėkštės ir išvarvinkite iš jų sultis. Sukapokite pomidorų minkštimą ir įdėkite į besitroškinančią mėsą. (Pasirinktinai: kartu su pomidorais įdėkite ir kubeliais pjaustytos raudonosios ar geltonosios paprikos.)

4. Dubenyje sumaišykite duonos trupinius, žoleles ir prieskonius. (Aš vartoju šiek tiek petražolių ir čiobrelių, druskos ir pipirų, o mano sesuo – papriką. Būkite kūrybingi!)

5. Sudėkite duonos trupinių mišinį į keptuvę ir gerai išmaišykite. Sudėkite šį įdarą į pomidorų „dubenėlius". Apibarstykite parmezano sūriu. Uždėkite pomidorų viršūnėles kaip mažas kepurėles.

6. Sudėkite pomidorus į kepimo indą ir kepkite 20–25 minutes arba kol jie taps puikios, burnoje tirpstančios konsistencijos (minkštučiai). Prieš patiekdami 5 minutes atvėsinkite.

Patarimas. Šį patiekalą galima lengvai pasiruošti iš anksto ir saugoti šaldiklyje iki kepimo. Jei į orkaitę pomidorus dėsite tiesiai iš šaldiklio, kepti reikės kiek ilgiau, maždaug 25–30 minučių.

Gratin de chou-fleur (žiedinių kopūstų apkepas)



Gaminimas: 10 minučių
Kepimas: 10 minučių
Porcijos: 4 suaugusiųjų porcijos

Šitas patiekalas yra skanesnis, nei atrodo iš pirmo žvilgsnio, pažadu jums!

Turiu pripažinti, kad žiediniai kopūstai nėra mėgstamiausia mano daržovė, bet šitas patiekalas man patinka, jame žiediniai kopūstai iškepami klasikiniame *béchamel* (baltame) padaže. Klasikinis *gratin* paprastai kepamas su bulvėmis (tuomet vadinamas *gratin dauphinois*), tačiau jūs galite kepti šį apkepą su praktiškai bet kuria norima daržove.

1 žiedinis kopūstas, supjaustytas kąsnio dydžio gabalėliais
4 valgomieji šaukštai sviesto
3 valgomieji šaukštai miltų
2 puodeliai (480 ml) pieno
0,5 puodelio (30 g) duonos trupinių
0,5 puodelio (60 g) tarkuoto parmezano sūrio
Pasirinktinai: druskos, pipirų ir žiupsnelis muskato riešuto ar cinamono

1. Įkaitinkite orkaitę iki 180° C, ištepkite sviestu vidutinio dydžio apkepo indą.

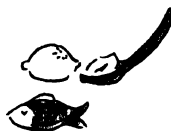
2. Supjaustykite žiedinį kopūstą kąsnio dydžio gabalėliais, sudėkite į puodą su užvirusiu vandeniu. Šiek tiek sumažinkite ugnį ir virkite 5 minutes, tuo tarpu pasigaminkite padažą.

3. Norėdami pasigaminti bešamelio padažą, vidutinio dydžio puode ant vidutinio kaitrumo liepsnos ištirpinkite sviestą. Suberkite miltus ir gerai išmaišykite (kol miltai sugers sviestą), padidinkite liepsną ir maišykite 30 sekundžių. Supilkite pieną ir nuolat maišydami pavirkite, kol padažas sutirštės, maždaug 3–4 minutes. Suberkite druską, pipirus, muskato riešutą ar cinamoną (pasirinktinai). Atidėkite į šalį.

4. Norėdami pagaminti ant apkepo pilamą įdarą, sumaišykite duonos trupinius su tarkuotu parmezano sūriu mažame dubenėlyje.

5. Nuvarvinkite žiedinius kopūstus (jie turi būti minkšti, bet neištižę) ir sudėkite į kepimo indą. Ant viršaus supilkite padažą, užbarstykite duonos trupinių mišiniu ir kepkite 10 minučių arba kol viršus taps rudai auksinės spalvos ir traškus.

Žuvis *en papillote* (folijoje) per penkias minutes



Gaminimas: 5 minutės
Virimas: 10 minučių
Porcijos: 1 filė – 1 suaugusiojo, 2 vaikų ar 4 kūdikių porcijos

Daugumoje šeimų, su kuriomis susipažinome Prancūzijoje, abu tėvai yra dirbantys. Todėl aš visuomet stebėdavausi, kai, pakviesti pietums, išvysdavome paruoštas vaišes. Dalis jų paslapties – puikiai organizuotas gaminimo procesas. Šis žuvies patiekalas yra puikus pavyzdys, kaip skanią ir elegantiškai atrodančią žuvį galima paruošti labai greitai.

Kepimas *en papillote* reiškia, kad valgis (dažniausiai žuvis) yra gerai suvyniojamas į kepimo popierių ir kepamas orkaitėje. Valgis išsitroškina savo paties sultyse. Tokią žuvį labai smagu ir patiekti. *Papillon* reiškia drugelis, tai miela metafora apibūdinant šio patiekalo vizualinį efektą. Atneškite patiekalą su visu kepimo indu ir stebėkite susirinkusiųjų veidus, kai atvyniosite popierių ir pasklis kvapnūs garai.

1 valgomasis šaukštas alyvų ar rapsų aliejaus
1 žuvies filė vienam žmogui (lašiša, menkė ar otas yra mūsų mėgstamiausi)
1 vidutinio dydžio cukinija (užtenka 2 filė), supjaustyta plonais griežinėliais (bet nelupta)
1 citrinos sultys
0,5 puodelio (120 ml) natūralaus jogurto (arba grietinėlės, jei turite)

0,5 puodelio (30 g) šviežių kapotų laiškinių česnakų
Pasirinktinai: druskos ir pipirų

1. Įkaitinkite orkaitę iki 190° C.

2. Įdėkite didelį lakštą kepimo popieriaus (tiks ir folija) į didelę kepimo skardą, joje turėtų tilpti visos žuvies filė, išdėliotos vienu sluoksniu. Patepkite popierių aliejumi ir išdėliokite žuvį (odele žemyn, jei su odele).

3. Ant žuvies išdėliokite cukinijos griežinėlius.

4. Sumaišykite citrinų sultis, jogurtą (arba grietinėlę), laiškinius česnakus (ir druską su pipirais, jei norite) ir supilkite šį mišinį ant žuvies.

5. Užlenkite popieriaus lakštą ir užlankstykite kraštus taip, kad neišeitų garas (aš paprastai užlenkiu kelis kartus, kad susidarytų du ar trys sluoksniai, o tuomet nulenkiu kraštus ir užkišu po apačia). Kepkite 10 minučių kiekvienam žuvies filė coliui, matuojant per didžiausią filė stormenį (negalima atidarinėti orkaitės durelių!). Žuvis jau iškepusi, kai lengvai atsisluoksniuoja, švelniai įbedus šakutę.

Patarimas. Vaikai labai mėgsta padėti ruošti šį patiekalą; kai žuvis suvyniojama į savo „kokoną“ prieš pašaunant į orkaitę, viskas atrodo labai šventiškai, tarsi mielos dovanos ruošimas.

Bouillabaisse (troškinta žuvis) kūdikiams
(*Soupe de poisson de Madame Georges*)

Gaminimas: 15 minučių
Virimas: 20–30 minučių
Porcijos: 4–6 mažos suaugusiųjų porcijos

Geriausiai žinoma žymiosios prancūzų jūrų gėrybių sriubos versija – *bouillabaisse* – kilusi iš Provanso, esančio šalies pietuose. Tačiau Provanse yra ir kita vienalytė, kreminė žuvies sriubos versija, kuri kur kas labiau tinka kūdikiams ir mažiems vaikams. Tradiciškai tokią sriubą virdavo žvejų žmonos. Kai atplaukdavo žvejų valtys, laimikis būdavo kruopščiai perrenkamas. „Geroji" žuvis buvo vežama į turgų, o likusioji – dažniausiai smulkesnės ir mažiau vertingų rūšių žuvys – likdavo namuose. Mano svainio tėvai, kurie gyvena visai šalia Provanso Ekso, verda šią sriubą iš savo pačių Viduržemio jūroje sugautos žuvies. *Madame Georges* receptas sudarytas remiantis receptais, rastais seniausioje spausdintoje prancūziškų receptų knygoje (daugiau nei šimto metų senumo) „Provanso virtuvė" (*La cuisinière provençale*).

2 valgomieji šaukštai alyvų aliejaus
2 vidutinio dydžio svogūnai
1 sutraiškyta česnako skiltelė
6 dideli sukapoti pomidorai
225 g baltos žuvies be kaulų (žr. žemiau)
2 lauro lapeliai
3 pankolio stiebeliai, nepjaustyti
Gabalėlis apelsino žievelės
Druskos ir pipirų pagal skonį
1 valgomasis šaukštas šafrano



1. Didelėje keptuvėje ant kiek mažesnės nei vidutinė ugnies alyvų aliejuje pakepinkite svogūnus. Kai svogūnai ima geltonuoti, maždaug po 3 minučių, sudėkite česnaką. Palaukite dar 1 minutę ir sudėkite pomidorus. Padidinkite liepsną ir troškinkite dvi minutes.

2. Tuomet sudėkite žuvį, lauro lapelius, pankolį ir apelsino žievelę. Virkite ant kiek didesnės už vidutinę liepsnos 5–10 minučių, o tuomet įpilkite 2 litrus verdančio vandens, žiupsnelį druskos ir pipirų. Sudėkite šafraną ir virkite ant silpnos ugnies 20 minučių.

3. Išimkite lauro lapus, pankolį ir apelsino žievelę. Sutrinkite sriubą rankiniu plaktuvu (likę kaulai turėtų būti tokie smulkūs, kad lengvai ištirptų).

Patarimas. Jei gaminate labai mažiems vaikams, galite perkošti sriubą per sietą prieš duodami (kad tikrai nebeliktų kaulų). Didžioji dalis žuvies bus gerai išsitroškinusi ir per sietą lengvai prasikoš.

Pastaba. Svogūnas numalšina pomidorų rūgštumą; nuo jų sriubos konsistencija bus labiau kreminė. Patikėkite manimi: jokiu būdu neužmirškite jų!

Patarimas. Puristai tvirtina, kad ypatingam žuvies sriubos skoniui atsiskleisti būtinos žuvies galvos, bet aš pati jų nevartoju. Tradiciškai šiai sriubai prancūzai renkasi baltos žuvies ir smulkios intensyvaus skonio žuvies, pavyzdžiui, sardinės, mišinį. Aš tiesiog patariu pasirinkti tokį žuvies mišinį, kuris patiks jūsų šeimai. Paklauskite vietinėje žuvies parduotuvėje, ko jie turi: mano žuvies pardavėjas dažnai turi rūkytos lašišos nuopjovų ir jūrų liežuvio ar kitokios baltos žuvies gabalėlių. Paprašykite gabalėlių be kaulų, tačiau turėkite galvoje, kad verdant maži kauliukai suminkštės ir ištirps sriuboje.

Apelsinų su žievele salotos



Gaminimas: 5 minutės
Porcijos: 4 suaugusiųjų porcijos (arba 8 vaikiškos)

Šios desertinės salotos puikiai tinka jūsų vaikus supažindinti su naujais skoniais. Apelsino saldumas numalšina jo žievelės kartumą. Vaikus nuramins pažįstamo maisto vaizdas (apelsino gabalėliai), todėl tikėtina, kad jie labiau norės paragauti plonų, žaismingai užsiraičiusių saldintų apelsinų žievelių.

Pasikvieskite vaikus pasižiūrėti, kaip ruošiate šį patiekalą, ir leiskite paragauti, jei jiems smalsu. Atminkite, kad valgymas kartais gali būti labiau susijęs su naujų skonių ragavimu, o ne su didelės porcijos suvalgymu.

Paruoškite šį patiekalą, kai turite laiko prisėsti su vaiku prie stalo ir aptarti sudėtines dalis. Dažnai gelbsti tokie klausimai (ir naudingai atitraukia dėmesį): „Kaip tau patinka apelsino žievelių skonis? Ar jų skonis apskritai primena apelsiną? Koks skonis, kai sukramtai mažą gabalėlį? Įsidėk mažą gabalėlį į burną. Kaip jis kvepia?“ Jei jūsų vaikai visai nenori šių salotų valgyti, nieko baisaus, bet paraginkite bent paragauti.

Paragavusios šių salotų, mūsų dukros pradėjo valgyti ir greipfrutus, dabar šiuo skanėstu mėgaujasi per pusryčius. Klerė, mūsų jaunesnioji, atkiša lūpas ir sako: „*O, Maman, c'est amer*“ (jis kartus!), o tuomet patenkinta suvalgo.

4 apelsinai be sėklų
4 arbatiniai šaukšteliai cukraus

1. Norėdami pagaminti apelsino žieveles, nuplaukite vieną apelsiną, nusausinkite ir peiliu atsargiai nupjaustykite išorinį, oranžinį, žievės sluoksnį. Supjaustykite šią žievelę labai plonomis juostelėmis.

2. Išvirkite sirupą: sumaišykite 0,5 puodelio (120 ml) vandens su cukrumi mažame puode ir virkite ant vidutinio kaitrumo liepsnos, kol užvirs. Įdėkite žieveles ir virkite 10 minučių arba kol žievelės suminkštės, o sirupas taps geltonas, bet ne rudas ar karamelizuotas.

3. Nulupkite likusius apelsinus, nulupkite žieveles ir pašalinkite šerdis, kad turėtumėte tik vaisiaus minkštimą. Supjaustykite apelsinus skersai griežinėliais ir sudėkite į nedidelį salotų dubenį. Užpilkite ant viršaus sirupo su žievelėmis. Patiekite iškart!

Patarimas. Kadangi patiekalas saldus, prancūzai duoda jį desertui, nors ir vadina salotomis.

Pain d'épices (meduolis)

Gaminimas: 10–15 minučių
Kepimas: 50 minučių
Porcijos: 1 kepalas

Ši duona su prieskoniais (kurios skonis labiau primena pyragą) yra mėgstamas prancūzų pomokyklinis užkandis, ir suaugusieji ją valgo, tik kaip *l'aperitif*, paskrudintą ir su plonais žąsų kepenėlių griežinėliais. Šį saldų skanėstą prancūzai yra taip pamilę, kad Elzase (Šiaurės Prancūzijoje) netgi yra muziejus, skirtas tik *pain d'épices*. Bretaniškoje versijoje daug medaus (kartais jis sudaro pusę meduolio svorio!), šio šviežiai kepto meduolio kiekvieną savaitę buvo galima nusipirkti prie medaus prekystalio vietiniame turguje. Patiekalas turi dar vieną privalumą: kepalą galima gana ilgai laikyti (gerai suvyniotas jis nesugenda keletą savaičių). Tradiciškai *pain d'épices* kepamas iš ruginių miltų ir tamsaus grikių medaus, tai suteikia šiam meduoliui turtingą, riešutinį skonį.



1,5 puodelio (200 g) įprastinių miltų
1,5 puodelio (200 g) viso grūdo kvietinių (ruginių arba grikių) miltų
2,5 arbatinio šaukštelio kepimo sodos
1,5 arbatinio šaukštelio malto cinamono
Pasirinktinai: ¼ arbatinio šaukštelio šviežiai malto muskato riešuto, ¼ arbatinio šaukštelio maltų gvazdikėlių, 1 arbatinis šaukštelis anyžių sėklų, ¼ arbatinio šaukštelio imbiero

1,5 puodelio (500 g) medaus (vartokite aromatingiausią medų, kokį tik rasite)
3 valgomieji šaukštai sūdyto sviesto, kambario temperatūros (arba vartokite nesūdytą sviestą ir įdėkite žiupsnelį druskos)
1 valgomasis šaukštas smulkiai nutarkuotos apelsino žievelės
1,5 puodelio (360 ml) pieno (galima pakeisti vandeniu su 1 valgomuoju šaukštu augalinio aliejaus)

1. Įkaitinkite orkaitę iki 190° C. Ištepkite sviestu 23 cm ilgio duonos kepimo formą ir pabarstykite ją miltais.
2. Dideliame dubenyje persijokite miltus, valgomąją sodą ir prieskonius.
3. Atskirame dubenyje sumaišykite medų, sviestą ir tarkuotą apelsino žievelę. Įpilkite pieną (arba vandens ir aliejaus mišinį), o tuomet pusę miltų mišinio. Švelniai išmaišykite, tuomet įdėkite likusias sausas sudedamąsias dalis ir maišykite, kol gerai susimaišys. Nepermaišykite.
4. Supilkite tešlą į duonos kepimo formą ir kepkite 50–60 minučių arba kol į centrą įsmeigtas peilis bus ištrauktas švarus, neapsivėlęs tešla. Duonos viršus turi būti tamsiai rudas.
5. Atvėsinkite 10 minučių, o tuomet apverskite ir išėmę iš formos padėkite ant grotelių, kad atvėstų. Prieš raikydami, leiskite visiškai atvėsti.

Patarimas. Šis meduolis dažnai paliekamas pastovėti kelias valandas prieš paduodant į stalą: tuomet jis labiau sukietėja ir sudrėksta, jį lengviau raikyti.

Laikymas. *Pain d'épices* galima suvynioti į plastikinį maišelį ir laikyti mažiausiai savaitę, per tą laiką jo kvapas kiek išsivadės ir jis sukietės. Jį taip pat kelis mėnesius galima laikyti šaldiklyje.

Les pommes au four (kepti obuoliai su prieskoniais)

Gaminimas: 10–15 minučių
Kepimas: 25 minutės
Porcijos: 1 obuolys vienam žmogui

Šis patiekalas puikiai tinka taupantiems laiką ir yra mėgstamas mūsų žiemos meto desertas. Pirmas dalykas, kurį padarau grįžusi namo – įjungiu orkaitę ir sudedu į ją obuolius. Kol valgis pietums paruošiamas, obuolių kvapas pasklinda po namus ir privilioja vaikus prie stalo (bent jau teoriškai!). Paprastai karštą orkaitę aš išnaudoju ir pagrindinio patiekalo pakepimui (žr. žuvies folijoje per penkias minutes receptą 299 puslapyje arba žiedinių kopūstų apkepą 297 puslapyje).

Bretanėje mes kepdavome saldžius ir traškius *Dalinette* obuolius. Vankuveryje kepu *Fuji* arba *Gala* rūšis (keptos *McIntosh, Delicious* ir *Granny Smith* rūšys irgi skanu). Prieš pat patiekdama aš kiekvieną obuolį apšlakstau trupučiu klevų sirupo, bet ir neapšlakstyti jie lygiai tokie pat mieli.

1 obuolys žmogui, nuplautas, odelė subadyta šakute, kotelis nuimtas, vidus išskobtas
1 arbatinis šaukštelis klevų sirupo žmogui (arba 1 arbatinis šaukštelis cukraus ir 1 valgomasis šaukštas sviesto)
Pasirinktinai: maltas cinamonas

1. Įkaitinkite orkaitę iki 180° C.

2. Subadę obuolius šakute, sudėkite į kepimo indą. Į kiekvieno obuolio išskobtą vidų įpilkite klevų sirupo arba, kaip daro prancūzai, įdėkite vietoje jo sviesto ir cukraus. Apibarstykite cinamonu, jei mėgstate.

3. Kepkite obuolius maždaug 25 minutes arba kol jie taps norimos konsistencijos.

Perspėjimas. Pasirūpinkite, kad, išėmus iš orkaitės, obuoliai bent 5 minutes atvėstų. Viduje jie lieka verdantys ir gali nudeginti vaikų liežuvius. Minkštimas viduje bus žymiai karštesnis už išorinę luobelę, kuri gana greitai atvėsta. Mes savo vaikams obuolius supjaustome ir leidžiame jiems šiek tiek atvėsti.

Patarimas. Šis receptas tinka pratinant kūdikius prie kietesnio maisto. Jei kepsite ilgiau, obuolio konsistencija bus tokia pati minkšta, kaip ir obuolių košės, jei trumpiau – obuoliai bus kietesni.

Mamie prancūziškas batonas, įdarytas šokoladu

Gaminimas: 2 minutės
Porcijos: 1 prancūziškas batonas – 4 porcijos

Dar tuomet, kai parduotuvių lentynose nebuvo užkandžių, prancūzai savo vaikams namuose gamindavo puikių skanėstų. Šis yra vis dar mėgstamiausias, kai vaikai apsilanko pas močiutę. Mergaitės sukiojasi aplink stalą, kol močiutė suraiko batoną ir paruošia skanėstą, mėgaudamosi tirpstančio šokolado ir šviežio batono kvapais.

Galbūt nustebsite, šis užkandis yra gana sveikas, ypač jei sviesto ant batono uždėsite nedaug. Šokoladas aprūpina tokiais būtinais elementais, kaip varis, magnis ir geležis. Svieste yra vitamino D ir riebalų, būtinų vaiko augimui. Duona aprūpina aktyviam vaiko gyvenimui būtinais angliavandeniais, bet ji turi būti be jokių konservantų ar priedų.

3–4 gabalėliai tamsaus šokolado (turinčio 70 procentų ir daugiau kakavos)
1 šviežias prancūziškas batonas, ne raikytas, bet supjaustytas į keturias lygias dalis
Sviestas

1. Kiekvieną batono gabal[illegible]priai įpjaukite išilgai (šone, o ne viršuje). Praskėskite įpjovimą maždaug per pusę gylio (bet ne visiškai!). Įkiškite į plyšį peilį su sviestu ir ištepkite juo batono vidų.

2. Sulaužykite šokoladą tokiais gabalėliais, kurie tilptų į plyšius. Sukiškite šokolado gabalėlius per visą plyšio ilgį. Tokiu būdu jūsų vaikas su kiekvienu kąsniu gaus truputį šokolado, bet ne per daug. Jei jūsų turimas batonas nėra ką tik iškeptas ir dar šiltas, suvyniokite jį į foliją ir pašaukite 6–8 minutėms į vidutinio karštumo orkaitę.

Mousse au chocolat (šokoladiniai putėsiai)

Gaminimas: 10–15 minučių
Laukimas: 2–3 valandos
Nereikia virti
Porcijos: 6



Putėsius (citrinų, šokolado ar bet kokios kitos rūšies) pagaminti galima stebėtinai greitai. Mano giminaičiams reikia tik kokių 5 minučių, tačiau aš užtrunku ilgiau. Gaunamo malonumo ir sugaišto laiko santykis turbūt yra pats geriausias iš visų mano žinomų desertų.

Putėsių receptų yra labai daug. Galite išbandyti daugybę variantų: patiekite su trupučiu plaktos grietinėlės, jei mėgstate, arba pakeiskite cukraus kiekį pagal savo skonį. Man skaniausi būtent taip paruošti putėsiai.

Beje, prancūzai nevengia vartoti žalių kiaušinių kaip amerikiečiai. Aš vis dar negaliu atsikratyti paranojos, todėl pasirūpinu nupirkti kiaušinių iš patikimo šaltinio, kad sumažinčiau apsikrėtimo salmonelioze tikimybę.

225 gramai šokolado
4 valgomieji šaukštai sviesto
6 kiaušiniai, baltymai ir tryniai atskirti
Nutarkuota pusės apelsino žievelė
Žiupsnelis druskos

1. Ištirpinkite šokoladą ir sviestą *bain-marie* (puode dvigubu dugnu). (Greita alternatyva: ištirpinkite šokoladą mikrobangų krosnelėje, įdėję į gana didelį indą; į indo dugną aš įpilu šiek tiek pieno, kad šokoladas nepriliptų). Leiskite šokoladui atvėsti! Kitaip jūsų kiaušiniai gali suvirti. Kai šokoladas yra ištirpęs (ir ne per karštas), sudėkite kiaušinių trynius, apelsino žievelę ir gerai išmaišykite.

2. Suplakite kiaušinių baltymus iki standžių putų (jei prieš tai įbersite žiupsnelį druskos, jos bus standesnės).

3. Švelniai įmaišykite trečdalį kiaušinių baltymų į šokolado mišinį. Maišykite švelniai, tuomet įdėkite likusią dalį ir vėl švelniai sumaišykite. Sudėkite putėsius į mažus indelius ir padėkite šaltai 2–3 valandoms arba kol sustandės. Patiekite su uogomis ar traškiais mažais sausainiais.

Patarimas. Patiekti dideliame dubenyje, šie putėsiai daro didelį įspūdį. Tačiau švariau ir elegantiškiau (ir putėsiai greičiausiai gaunasi standesni) juos patiekti mažuose indeliuose (be to, taip išvengsite kovų dėl to, kas suvalgė daugiau!).

Clafoutis (saldi vyšnių suflė)



Gaminimas: 10 minučių
Virimas: 40 minučių
Porcijos: 6 nemažos porcijos

Clafoutis yra prancūziško vaisių pyrago versija, tradiciškai kepama su vyšniomis (arba kitais drėgnais vaisiais, pavyzdžiui, džiovintomis ar šviežiomis slyvomis, avietėmis ar gervuogėmis), kurios sudedamos į paprastą pyrago tešlą. Vaisiai susmaigstomi į pyragą, todėl jo išvaizda būna labai žaisminga, ypač patinka vaikams. Net ir pavadinimas yra gana juokingas: klia-fu-ty.

Tradiciškai šis pyragas kepamas su vyšniomis, iš kurių neišimti kauliukai (puristai teigia, kad tai suintensyvina pyrago skonį). Bet aš vyšnių kauliukus išimu (arba, kai skubu, vietoje vyšnių dedu mažas slyvas, kurių kauliukus lengviau išimti).

Mūsų vyšnios auga ant seno medžio šalia Filipo tetos namo. *Tante* (tetos) Odetos medis duoda gausiausią derlių, kokį tik esu regėjusi; nusvertos uogų medžio šakos nukąra beveik iki žemės. Vėlyvą birželį visa giminė sukviečiama į talką rinkti vyšnių, virti vyšnių džemą ir (be jokios abejonės) valgyti vyšnių. Nuo to metų laiko *clafoutis* yra mėgstamas mano dukterų receptas.

2 puodeliai (150 g) vyšnių ar slyvų be kauliukų (ar kitų drėgnų vaisių)
1/3 puodelio (75 g) granuliuoto cukraus
0,5 puodelio (70 g) miltų
Žiupsnelis druskos

3 kiaušiniai
1,25 puodelio (360 ml) pieno
1 arbatinis šaukštelis vanilės
1 valgomasis šaukštas uogienių cukraus (arba rudojo cukraus – man patinka nevalytas cukranendrių)

1. Sudėkite vaisius į dubenį su puse granuliuoto cukraus, gerai išmaišykite ir atidėkite į šalį.

2. Įkaitinkite orkaitę iki 180° C. Patepkite riebalais 23 cm ilgio kepimo formą.

3. Dideliame dubenyje persijokite miltus su granuliuotu cukrumi ir druska. Vidutinio dydžio dubenyje suplakite kiaušinius su pienu. Įdėkite vanilės. Sudėkite kiaušinių plakinį į miltų mišinį ir gerai išmaišykite. Paskirstykite uogas kepimo formoje ir užpilkite ant viršaus tešlą. Vyšnios gali iškilti į paviršių dabar (arba vėliau, kepimo metu).

4. Kepkite 40–45 minutes arba tol, kol paviršius taps kietas ir auksinės spalvos. Atvėsinkite ir aptepkite cukraus glajumi. Patiekite nedelsdami.

Pastaba: Džulija Čaild (Julia Child) rekomenduoja šį pyragą kepti dukart (trumpai pakepti ploną padą, tuomet sudėlioti vaisius, užpilti likusią tešlą ir kepti, kol iškeps). Tačiau mano pažįstami naudoja šį „ekspres" būdą – rezultatai stebuklingi!

Patarimas. Patiekite *clafoutis* su kepimo indu, kadangi pyragas gana „iškleręs" ir jį būtų nelengva iškelti iš indo. Ką tik ištrauktas iš orkaitės pyragas yra purus ir auksinės spalvos. Vėliau jis šiek tiek nusėda ir susmenga, tačiau būtent taip ir turi būti.

Šaltiniai

Sveikos mitybos šalininkų Šiaurės Amerikoje vis daugėja. Pateiksiu tik dalį šaltinių, kuriais naudojausi. Jei norėtumėte išsamiau panagrinėti šią temą, platesnį informacijos šaltinių sąrašą rasite mano tinklalapyje karenlebillon.com.

Knygos tėvams

Natalie Rigal. Winning the Food Fight

Marion Nestle. Food Politics

Michael Pollan. Food Rules

Lori Ernsperger and Tania Stegen-Hanson. Just Take a Bite

Knygos vaikams ir paaugliams

Lois Ehrlert. Eating the Alphabet (ikimokyklinukams)

Annabel Karmel and Dorling Kindersley. I Can Eat a Rainbow: A Fun Look at Healthy Foods and Vegetables (ikimokyklinukams)

Linda Hawkins. Alexander and the Great Food Fight (5–8 metų vaikams)

Ena Sabih. Did You Eat Your Vitamins Today? (5–8 metų vaikams)

Gail Gibbons. The Vegetables We Eat (8–12 metų skaitytojams)

Michael Pollan. The Omnivore's Dilemma: The Secrets Behind What You Eat. Young Reader's Edition (paaugliams)

Eric Schlosser. Chew on This: Everything You Don't Want to Know About Fast Food (paaugliams)

Kampanijos ir šaltiniai

Lėto valgymo šalininkai JAV „Laikas priešpiečiams": slowfoodusa.org

Džeimio Oliverio „Maisto revoliucija": jamieoliver.com

Ekologinio raštingumo centro rekomendacijos dėl mokyklų priešpiečių: ecoliteracy.org.

Anos Kuper mokyklos „Priešpiečių dėžutės" kampanija: chefann.com

Puikios idėjos, kaip įrengti daržą mokykloje: schoolgardenwizard.org

Naudingi USDA patarimai, kaip auginti išrankius valgytojus: mypyramid.gov/preschoolers

Vietinių ūkininkų turgeliai JAV: localharvest.org ir Jungtinėje Karalystėje: farmersmarkets.org.uk

Mokslo visuomenės labui centras yra vienas svarbiausių sveikos mitybos idėjų skleidėjas Šiaurės Amerikoje: www.cspi.org.

# Padėkos

Polis ir Polina, pirmieji išgirdę mano idėją parašyti šią knygą, nuo pat pradžių entuziastingai mane palaikė. Endriu Vilis (Andrew Wylie) maloniai pasisiūlė paskaityti rankraštį, jo padrąsinimo žodžiai man labai padėjo. Marta Meigor Veb (Martha Magor Webb), mano mūza ir agentė, kartu su Krisu Bučiu (Chris Bucci) ir Eni Makdermid (Anne McDermid) šiame projekte įžvelgė daugiau nei aš pati. Be Martos ši knyga niekuomet nebūtų išvydusi dienos šviesos. Keitė Kesedi (Kate Cassaday) iš *HarperCollins Canada* ir Kesi Džons (Cassie Jones) iš *William Morrow* yra išskirtinės redaktorės ir idealios skaitytojos: kandžios, įžvalgios, linksmos ir šiltos. Aš labai dėkinga joms ir visai komandai iš *HarperCollins.*

Kanadoje draugai ir šeima (Filipas, Roberta, Džonas, Kristina, Debora) atsidavusiai skaitė mano knygos juodraščius, vėliau ir internetinio dienoraščio paštą, klausėsi mano istorijų ir pasakojo savąsias. Glenas ir Katrina įkvėpė mus rodydami pavyzdį, kaip mėgautis lėtuoju maistu. Keti Vazana (Kathy Wazana), Aleksandra Grinhil (Alexandra Greenhill), Leslė Paris (Leslie Paris), Paula Rozen (Paula Rosen) ir Kia Robertson (Kia Robertson) buvo pirmieji knygos skaitytojai. Sonja įsimylėjo Prancūziją ir gausybę prancūzų vaikiškų eilėraštukų. O fenomenali iliustratorė Sara Džein Rait (Sarah Jane Wright) džiugino žavingais piešiniais ir labai reikalingu padrąsinimu (įskaitant ir kai kurių taisyklių bei receptų išbandymą savo šeimoje).

Prancūzijoje visuomet skanūs patiekalai, kuriuos valgėme su Žanina ir Džo bei visu Le Bijon klanu, pakurstė daugelį mūsų pokalbių. Šeima ir draugai (Žanina, Džo, Veronika, Benua, Kristelė, Didjė, Silvija, Manon, Oliveris, Virgini, Erikas, Helena, Ronis, Frederikas, Manu ir Sesilija) visuomet maloningai ir kantriai ištverdavo mano klausimus, išsišokimus ir po jų – dar daugiau klausimų (prisipažįstu, žiūrėdama į jų vaikus, išmokau tiek pat, kiek ir klausydamasi jų pačių.) Ir aš vis dar esu dėkinga atsidavusiems mokytojams ir auklėtojams iš Andrė Gigo mokyklos ir Sent Albano vaikų lopšelio, taip pat asociacijos *La Binée Paysanne* nariams.

Rengdama knygą rėmiausi ir akademinio mokslo atstovais, tarp jų Klodu Fišleriu, Natali Rigal, Polu Rozinu ir kitais mokslininkais iš Skonio instituto (Institut du Goût) ir Skonio bei mitybos mokslų centro (Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation) Dižone.

Šiaurės Amerikoje tokie autoriai kaip Merion Nestlė (Marion Nestle), Maiklas Polanas (Michael Pollan) ir Adamas Gopnikas (Adam Gopnik) vis dar mane įkvepia. Daug vaikiškų eilėraštukų ir dainelių – tų stebuklingų langų į prancūzų kultūrą – nurašiau nuo Mari Klerės Biurli (Marie-Claire Burley) ir Lijos Turn (Lya Tourn) žavingos iliustruotos knygos „Vaikai: žaiskite ir kalbėkitės su savo mažyliu“ („Enfantines: Jouer, parler avec le bébé“, L'école des loisirs, 1988).

Ne mažiau svarbios šioje istorijoje yra mūsų dukros (jų vardai pakeisti) – entuziastingos (dažniausiai) valgytojos, nuostabios kompanionės prie stalo ir įžvalgios komentatorės, pro kurių akis nepraslysdavo kultūrų skirtumų nulemti vaikų auklėjimo pavojai ir klaidos. Ir mano vyras Filipas – pirmasis, nuvežęs mane į kelionę po savo numylėtą Prancūziją nukriošusia *Renault* 5 prieš tiek daug metų – buvo su manimi nuo pat pradžios iki pat pabaigos. Ir man daugiau nieko nereikia sakyti, nes visa kita jis gerai žino.

Le Billon, Karen

Le27 Prancūzų vaikai valgo viską : kai mūsų šeima persikėlė į Prancūziją, pamažu atsikratė įpročio pernelyg išrankiai maitintis, dažnai užkandžiauti ir atrado 10 paprastų taisyklių, kaip tapti laimingais, sveikais valgytojais / Karen Le Billon ; iš anglų kalbos vertė Birutė Tumienė ; iliustravo Sarah Jane Wright. – Vilnius : Šarkos knygos [i.e. Gimtasis žodis], 2013. – 320 p. : iliustr.

Bibliogr.: p. 315–316.

ISBN 978-9955-16-474-6

Knygos autorė Karen Le Billon, dviejų mergaičių mama, trokšdama pabėgti nuo didelio miesto šurmulio, įkalbina savo šeimą persikelti gyventi į Prancūziją, mažą miestelį, kuriame užaugo jos vyras Filipas. Bet gyventi Prancūzijoje – visai kas kita, nei svečiuotis. Norėdama pritapti, ji su dukromis pirmiausia turės išmokti valgyti taip, kaip valgo prancūzai. Per metus, praleistus Prancūzijoje, Karen šeima atranda dešimt prancūzų valgymo taisyklių – jos pakeis požiūrį į vaikus, maistą ir tėvystę.

UDK 613.22(44)+641.5(083.12)+821.111(71)-94

Karen Le Billon

PRANCŪZŲ VAIKAI
VALGO VISKĄ

Redaktorė *Romena Račkaitytė-Čepaitienė*
Maketuotojas *Linas Vaškevičius*

SL 098. Tiražas 2000 egz.
„Šarkos knygos“ yra UAB „Gimtasis žodis“
registruotas leidybinis ženklas
www.sarkosknygos.lt | info@sarkosknygos.lt
Išleido UAB „Gimtasis žodis“
Teatro g. 5-7, LT-03107 Vilnius

Spausdino Standartų spaustuvė
S. Dariaus ir S. Girėno g. 39, LT-02189 Vilnius
www.standart.lt

60

PRANCŪZŲ VALGYMO TAISYKLĖS

Jeigu jūsų šeimoje prie stalo nuolat kivirčijamasi dėl valgymo, o vaikų maitinimas kelia stresą, jeigu jūs nerimaujate dėl nevisavertės mitybos poveikio jų sveikatai, tačiau neišmanot, ką reiktų daryti, kad viso to nepatirtumėt, ši knyga jums – čia užčiuopsite siūlo galą.



Su šeima persikėlusi į vyro gimtinę mažame Prancūzijos miestelyje, knygos autorė suprato, kad jai su mažametėmis dukromis pirmiausia teks išmokti valgyti taip, kaip valgo prancūzai, – ne tik sveikai, bet ir kaskart mėgaujantis. „Sveiko valgymo įpročiai, griežta tvarka ir gardūs patiekalai prancūzų šeimose ir mokymo įstaigose privertė mus pakeisti požiūrį į mitybą ir įkvėpė pokyčiams. Viliuosi, kad mūsų istorija įkvėps ir jus!“

Tau nebūtinai patiks, bet turi paragauti!

Atraskite kartu su Karen Le Billon dešimt taisyklių, padedančių puoselėti sveiko valgymo įpročius, ir išbandykite jos siūlomus receptus ir gudrybes, kaip jums ir jūsų vaikams tapti sveikais ir laimingais valgytojais.

ISBN 978-9955-16-474-6



www.gimtasiszodis.lt